VICTVS RATIO, SCHOLASTI-
cis pauperibus paratu faci-
lis & ſalubris.

Adiectus eſt quoq; libellus de victus & exercitiorum ratione, maxime in ſenectute obſeruãda, vtilis planè & aureus

Andreæ à Lacuna Secobienſis Philiatri.



Coloniæ excudebat Hen: Mameranus. An. 1550

Ad Tit. 2.

Vt abnegata impietate & mundanis concupiſcẽtijs, viuamus in præſenti ſæculo,

SOBRIE IVSTE ET PIE

Pſal. 127.

Beati omnes qui timent Dominum, qui ambulant in vijs eius.

Ioh. 14.

Si diligitis me, mandata mea ſeruate.

Qui habet mandata mea, & ſeruat ea, ille eſt qui diligit me.

Si quis diligit me, ſermonem meum ſeruabit, & pater meus diliget eum, & ad eum veniemus, & manſionem apud eum faciemus.

Ioh. 15.

Vos amici mei eſtis, ſi feceritis, quæ ego præcipio vobis.

QVum multo cuiq; ſit optatius morbum vitare, quam ipſum iam genitum curare: in morbos verò & frequentiſſimos, & plurimos, & ſæpe grauiſſimos incidãt ſcholaſtici pauperes: tum ex praua victus ratiõe, tum ex intempeſtiuo & tardiore vſu remediorum, mihi in mentem Deus optimus maximus immiſit, diętã illis & promptam, & ſalubrem conſcribere, qua illi morborũ cauſis potentius reſiſtant: quibus tamen, ſi incautè interdum leuiter perſtringantur, Medicos de remedijs paratu quoq; facilibus mora nulla conſulãt, ne malo iam altius infixo, poſtea Medicos fruſtra implorent. Vt autem diæta hæc cognitu quoq; & obſeruatu ſit omnibus facilior, eam tractaturus ſum ordine rerum ſingulis dieb. ab horum quouis geri conſuetarum.

Mane igitur cum Muſæ vocabunt, ſeu præceptoribus opera erit danda, ſeu mutis (quod aiũt) magiſtris, ſe quiſq; in conſiliũ adhibeat, an dormierit quantum conſueuerat, quantũq; ſibi heſterni quantitas & qualitas poſtulet. Nam cœnę largiori, crudiori, coctuq; in nobis difficiliori, tempus, vt in ventriculo percoquatur longius eſt condonandum. Si igitur ventriculi tumorẽ ſubſediſſe manu deprehendis, ſi ructibus cœnæ heſternæ qualitatem referentibus non affligeris, corpuſq; totum ad motus habilem ſentis, & ſpi-

ritus ad actiones promptos, ſurge & conſuetis veſtib. te contege: ſi verò nondum coxiſſe tibi videare, nec ſomno longiori indulgere velis, te tamen adhuc in lecto aliquãtiſper contine, manu, palma, aut cubitis ipſis carnoſis, ventriculo admotis.

Si autem friget cœlum, ſuperno corpore contra frigoris iniuriam probe munito, & ſemirecto, reliquum plumis & ſtragulis prioribus permittas, & hac corporis figura, aliquandiu legas, lucerna in cornu concluſa: niſi lucem ſplendidam affectas: at ſi omnino ſurgendum eſt, manibus totum corpus aliquoties etiam duriuſcule cõfrices. Deinde veſtes à lecto calentes induas, ac repente concludas, ne in corpus apertum, frigus de repente irrepat. Quando, ſi pedes frigeant, rectus ſtabis qua culcitræ parte calor adhuc eſt largior, hocq; ſtatu ligulas omnes more tuo alliges niſi aluus mox tibi deſcendere conſueuit.

Vbi corpus lecto excuſſeris, & calceos, aut potius pantophella, vel etiam gallicas pedibus circũdederis, ambula, munge, tuſſi, ſpue, caputq; pectas inter ambulandum diligentiſſime, & digitis, & mundo ac probè terſo pectine, ſed etiam integro, ne pilos euellat aut abrũpat. Inter deambulandum diductis ſæpe cruribus, & reſpiratione cohibita, aluũ ſolicitabis: quę ſi inuitet, nõ negligatur, ne omiſſum poſt fruſtra reuoces: &

quę

quæ mordax & acris materia illam prouocabat, ſurcum recurrat, caputq; dolore tentet, id quod plæriſq; quotidie vſu venire ſolet.

Inter ſurgendum, & etiam ambulandum, Deo ſupplicabis mente quoad potes ac licet integra, ne quid temporis per otium tibi pereat, vtq; εἰς ἐπιμέτρον, pulmonũ thoraciſq; exercitatio pronũciando accedat, id quod ad expectorandã è pulmonibus excrementorum redundantiam nonnihil conferet. *Si legendum eſt*, loco te idoneo tacitum concludas, ſpina tota & facie recta, ſublimes literas, ac velut in ſuperficie Horizõti parallela, & oculis eadem ſitis, primum legas trãquillè, ac in luce non ita ſplendida, niſi luſcioſus, aut ſimili alio videndi vitio ac imbecillitate labores, aut ſplendidę luci aſſueueris. Legas autem oculis & mente, non more quorundam, voce, qua ſe & alios obtundunt. Characteres autem tunc legendi ſi potes, ſint eminentes, vt viſionẽ minus lædant, cuius ſeruandę ſtudio etiam ad lychnos cornu concluſos quidam legunt, alij etiam ſpeculum viride, aut cæruleum inter oculum & lucẽ interponunt. Lucem verò ne oculis oppone, ſed flamma ſit ſcripturæ ſiniſtra potius, lectura autem etiam dextra commoda eſt, modo neutra in oculum radios immittat: ſed ſit vtraq; paulo poſterior ob elychnij tenuitatem raro mungenda ne quum inane ferat, negotium tibi texas. Vilius

eſt oleum candelis ſebaceis, & in his longæ e-lychnio pr ę tenui Frãciſcanis cõſuetiſſimę. Oleum napi quam lini vilius ferè eſt: canabinũ grauius olet vti & ſebaceæ candelæ. Ob id vtriuſq; fumo emiſſarium ac velut infumibulum papyro moliri fuerit operepreciũ, vile etiam fuerit & durantiſſimum ex vuarum ſeminibus. *Si elychnij* ſumptum metuis, amiantum lapidem (quē officinæ pro alumine ſciſſili perditè ac nequiter ſupponunt) in eius vicem ſubſtitue, aut lychnitidis coliculos aut iunci medullam. Attentus autem lege, propoſitas orationes in ſua velut membra partire, ſingulorum vim obſerua, in ſumma Quintiliani, Budei, Eraſmi, Viuis, aliorumq; doctiſſimorum virorum de ſtudij ratione præcepta ſequere, quæ, quia paucis rectè compręhēdi nequeunt, prudens omitto.

Vbi legendo, aut feſſus eris, aut ingenio tuo ſatiſfeceris, quę legiſti in pauca quędam capita cõgere. Memoriæ ſi potes fideliter trade: poſtea ſi quid aliud ages, eorum quæ didiceris memoriam exerce, vel tecum vel cum aliquo condiſcipulo. *Si vero* præceptor aliquis doctus eſt tibi audiendus, methodum eius ac ordinem attentus obſerua, & quid primum, ſecũdum, tertiũ, & cur hoc ordiē dicat. Quę oĩa cũ in certa q̃dam capita cõieceris, & ſi vis, exſcripſeris qbuſdã ſi libet notis, cũ ad te redieris ſingula tecum aut cũ alio repete

pete:& ſi memorię parũ fidis fuſiꝰ explica,vt tibi vſui hęc eẽ poſſint. Sũt qui calamo p̄ceptoris ver ba ſequuntur quib. cùm mẽs ꝓpe tota ſit in ſcribendo, parum vim rerum pꝛæhendũt niſi quod ſecum hæc poſtea coquere poſſunt, & his plenius ac diutius frui. Nolim verò te oculos alio ꝙ̄ in præceptoris faciem intentos habere multo minus mentem aliò conferre permitto, ne quod dicitur, præſens abſis:cum altero colloqui etiam de re literaria, dum præceptori das operam, intempeſtiuum eſt. Velim verò maximè magiſtris vocalibus, ſed doctis te ſemper vti potius quam mutis, quod auditus Ariſtoteli ſenſus ſit diſciplinæ, & habeat viuæ vocis actus, neſcio quid latentis energiæ. Ad hęc, non modo audita in animũ altius quam viſa penetrant: ſed vna hora fructũ percipis vberrimũ ex labore pręceptoris, multorũ etiã dierũ, & mẽſiũ & annorũ. Adde, quod minimo & oculorũ & aliarũ corporis partiũ valetudinis incõmodo audit̃ pręceptor. Magna viſionis iactura & corporis reliqui ſedẽtarij legũtur libri, p̃ſertim Gręci, & his magis Hebręi, & quot quot aut apices, aut pũcta aut minutos charactẽres habẽt, in quos ad plenũ percognoſcẽdos ſpiritũ viſoriũ, & violẽtiꝰ, & ſępe diutiꝰ cogi oportet. Si autẽ vł legẽdo, vł audiẽdo pedes, manꝰ, vł ꝑtes alię frigeãt, aut etiã ꝙ frequẽs eſt totũ corpꝰ hac ratiõe frigoris iniuriã ꝓpulſabis, imo potiꝰ

 fieri

prohibebis, manicas, & alia corporis partium munimenta habe ſi potes denſa, parte minime, ampliora, vt citius & diutius ex te caleant. Pedes ſi puros habes ac ſolum caligarum & calceorum, internum præcipue, minus erunt frigoribus opportuni: nam terreum id excrementum, quod pedibus & eorum inuolucris multum hærere cõſueuit, quantumuis calefeceris naturam priſtinã mox repetet. Pedes igitur ſæpe, vt ſingulis menſibus aqua calente laua, aut ſi ne id quidẽ datur, veſpere linteo ſicco & aſpero diligenter terge, & ſi libet manu: Intus autem habe ſoccos ex panno telalaneo vere, hyeme panno laneo ſi potes, æſtate ex tela. ſæpe mutandos & lauandos, & per pãtophella aut crepidas pedes à terra longius abſtine.

Si ne ſic quidem frigus vincis, ſtude digitos intendere, flecte, & extende, & pedes moue, & ſi licet, inuicem allide aut ambula, ſi ne hac ratione quidem malum id declinare potes, ſolo caligarũ inſperge pluuiſculum tenuiſſimum ex folijs aut baccis, lauri, ex folijs ſaluię, roriſmarini, & ſimilibus bene ſiccatis. Si calceus eſt ſarta, terq́ꝫ quaterq́ꝫ, cute, modo non interhiet, ferendus eſt: ſi rimoſus limum ducat, conſue vel obtura, ſi non corio idoneo, at quouis, vel etiam lineo aut laneo panno. Si tibi alia ſunt attrita, multo exeſa & foraminulenta, panno conſue, ſi non adeſt, co

rio

rio, vel etiam pergamena, atq; adeo papyro, qua materia tibi iam totam caligę modo circundare poſſis. Quum enim ea ſit diuiſa, nec frigus intro illabi. nec internum calorem foras expirare per mittit. Qua ratione, & ventriculo frigido & par tibus alijs non ſatis calentibus, vel papyrum ſed paulo craſſiorem; ne ſæpe mutāda ſit qualis char tacea eſt impone, vel pergamenam quantumuis vilem ac veteratam. Pileolo eandem hac fine mul ti imponunt, & mulieres ſuo capitio precipue ė regioē coronalis ſuturæ, qua ſcilicet frigus maxi mum frequenter ſentiunt concreta eo loci, tanq̄ corporis totius in fumibulo, pituita. Vbi aut legendo, aut etiam audiendo feſſus eris, ſi nōdū frigus in totum abijt, omnium corporis partiū confricatioē, aut exercitatione alia, primum clementi, deinde etiam celeri, & interdum robuſta nonnunq̄ etiam vehementi, reliquias non modo expelle, ſed etiam calorem natiuum auge, & partes ſolidas robora, partiumq; ſingularum excrementa, quæ in ipſis pigra ceſſant exturba, aluo & vrinis prius ſi potes redditis. Calor enim partium labore quæſitus, & minimo conſtat, & nobis maxime familiaris eſt, ac diutiſſime durat, cū igneus calor tenuis, valēs magno cōſtet & mox vaneſcat, vt interim nō addam ab eo noſtrū calorem vt ab aëre æſtiuo, diſſipari. Cum igitur tibi non ſit tam larga ſupellex, vt die toto tibi ſplen

dcat focus perennis, nec is adeò ſit expetendus (niſi ſis perfrigeratus vt ipſe egeas igni elemento ad frigiditatem ſummam mox euincendam) immo (vt dixi) corporis tui valetudini noxius, calorē motu oīm corporis partiū quære, quē vt paulatim celeriorē, robuſtiorē, vehementiorēue reddes, ita paulatim harū motus differentiarū vigorē remittes. Si in eo ſudabis, ſudorē terge, ſi tergere nō datur, diutius clementiā laboris foue vt paulatim ſudor in vaporem ſolutus corporis calore vaneſcat, nec humidū tibi & perfrigerari aptū induſiū relinquat, Vbi iam ad te redieris ac æqualitati cuidam corpus reſtitutū erit, ita vt amplius inſigniter nō caleat, iētabis, aut potius prādebis, ſi habes quod edas, ne calor excitatꝰ alimēto ſufficiēti deſtitutꝰ lāgueſcat, aut ſāguinē v rat, aut corporis reliqui excremēta in vētriculum & ptes ſingulas trahat, hisq; meliorū pęnuria fruatur Tibi autē, cibos & ſalubres, & paratu faciles, paruūq; ſūptuoſos ita inſtrues. Panem habe, aut ſilignitem, aut ſcmidalitē, vel ſaltē his affinē, probe ſubactū, fermētatū modicè, minimè ſalſū, & eum teneri ac duri mediū. Eo ex aqua cocto pulticulā tibi parabis, ſi pīgui vt lardo pauco, vel adipe porcino purgato, vel alio, vel etiam butyro, cōdire potes, fuerit palato iucundior.

Triticū panis loco ex aqua coquere, tibi non ſuadeo. Potes tamen & ipſū hordeū purgatū, vel ory

zã, vel auenã excorticatã ex aqua & aceto pauco cũ oleo aut butyro, anetho, porro, coquere, vel miliũ vel panicũ. Aquę loco aut potius cũ aqua ipſa, lac vaccinũ fuerit ſalubre coquendo pane, vel hordeo aut cereuiſia, ſi tibi eſt familiaris, aut carniũ bonarũ ius ex olla carnulẽta corrogatũ, ſed aqua initio addita, ne ſalſius euadat coctioẽ longa, niſi nondũ ſalem id ius acceperat, quale eſſe cõſueuit ex quo cœnę carnes elixãt collegiorũ ſcholaſticorum coqui, ne his adeps ſale vitietur, & cãdelæ inde factæ implacatius crepitent.

Cõdire ius tuũ cępa potes, aut allio, aut porro, niſi capitis metuis grauitatẽ aut potius calorem, aut ab his abhorres. Inter coquendũ hæc frumentacea, ſi noua aqua eſt ſufficienda, ſit calida ne illa ægrius coquãtur, vt præcipit Gallenus in libris alimẽtorũ. Si frig⁹ eſt vehemẽs puluere ſaluię, hyſopi, ſatureiæ, roriſmarini. foliorũ & baccarũ lauri, aut ipſis virẽtib. & i⁹ & ſalſamẽtũ cõdire poſſis Si carnibus per facultates veſci potes, quãdo alię ſunt cariores, ſuilla ſit, & ea pauca, & ex porco nõ vetulo, nec admodum valenter aut diu ſalſo. Bubula ſi veſcendum erit, ea ſit recens & ex boue iuuene, nam ſalſa & vetula coctu contumacior, & ſanguinem gignit melancholicum magis.

Potes etiam panis & hordei, vel oryzæ, & ſimiliũ frumẽtaceorũ loco, ipſorũ farina cribro dẽſo tenuiſſimè cretã ſacco cãnabino impingere cũ ſalę

exig

exiguo, & ſi voles pauco puluere mox dicendo, idq́ totum ex aqua percoquere, vento aut etiam Sole ſiccare, ne areſcat aut corrumpatur, eius fariuę cochlearia aliquot aquæ immiſſa coquantur donec nonnihil craſſeſcat pulticula, cui pingue aliquid prædictum miſcere potes.

Ex caſeo, præſertim pingui & glutinoſo aquæ incocto, ſunt qui pulticulam parant, ſed cum caſeus omnis, & quicquid ſimiliter craſſum ac lentum gignat calculum, ea pulte quan͂ multùm & diù nutriente abſtinebis, niſi caſeus ſit couſuetudinę tibi factus innocentior, & ſæpiſſime exploraris ab eo & ſimilibus alimentis venas in epate, liene, renibus, exiles non obturari. Hæc de pulte multùm nutritoria & paratu facili. Si autẽ ius appetis ſimplicius, cępa aquę incocta, & paucus ſal etiam ſine alijs latrantem ſtomachum leniet, aut ſi calorem metuis, ſpinacia, beta, lactuca, portulaca. Poſſis ex aqua ac omphacio pauco, aut vino & ſale & butyro pulticulam coquere, & in ea ſi friget cælum, ſatureiã, hyſſopum, thymum, maioranam, roremmarinum, ſaluiam ad hæc condire ius tuum. &c.

Radices quoq́ eſculentas, iuribus incoquere fuerit optimum, vt cœlo frigido, paſtinacam, daucum, ſiſarum, carum, armon, hippoſelinum: raphanos: calido autẽ, naporum genus omne veſcum, adiecto prędictarum radicum vel herbarũ

pauco vt flatulenti eſſe napi deſinant, qua ratioẽ etiam piſis, & fabis, eadem incoquimus, & caſtaneis. Ex quibus tribus, vti & lupanis dulcoratis, ciceribus præcoctis, cicerculis, & alijs plęriſque leguminum generibus probè in cremorem coquendo tabeſcentibus, alimentum capere poſſis: etiam paulo frequentius pręſertim fabis, & caſtaneis, hæ enim fructuum ſolę Galeno ſanguinem laudatum gignunt. Illę vi deterſoria & nutrimenti, bonitate hordeo non cedunt. Compūctas igitur acubus, aqua ſi potes repente macera nocte vna, poſtridie non ita multa coctioẽ mox in cremorem plurimum diſſoluitur, multùm & diu nutrientem.

Ex cucumeribus quoq;, & cucurbitis & ſimilib. pomis, item & piris cum aqua & pane coctis, adiecto ſale exiguo & butyro, non ingratum alimentum nec inſalubre effeceris, ſi per hyemem portio idonea pulueris tui miſceatur. Is tamen cibus & frequens & vſu largo præſertim hyeme ſuccum crudum appellatum genuerit.

Ex piſcium quoq; cyprinorum, & noſtrarum alecum deſalitarum decocto ius paraueris: ſi autem ab alecum noſtrarum ſalſugine reliqua metuis, poſt coctionem à dorſo diuiſis butyro recẽti inſulſo farci, adiecto vel aceti vel omphacij momẽto. Idem in ichthyocolla (moruam vulgus vocat) faciendum, & alijs, piſcib. ſalſis tibi cenſeo.

Mer-

Merlāgi vulgo appellati piſces,carnę oīm nrātiū maximè leui & molli,& friabili p̄diti,quia inſipi di ſūt& viles habētur: ſi tamē exēteratos ſale pau co farcias,& horis aliquot infumaris, deīde leui ter in craticula aſſaueris, cibū effeceris palato & ventriculo gratiſs. coctu facilē, & ſucci bonitate ſaxatilib.nō ceſſurū.Oua recētia ex aqua cocta vt ſit mollia & ſorbilia, cū pane ſūpta ſūt opt. Eadē cum pane tribulata & ex butyro modicè cocta non contēnenda. Caſtaneæ aſſatę aut elixę,amygdalę,auellanę,pruna,vuę paſſę,vſui eſſe poſſūt,quib. p̄ſertim dieb. ichthyophagia imperat. Opus piſtoriū,quia cari⁹ & inſalubre, tibi fugiē dū cēſco,& multo magis fūgorū genus oē quod hęc oīa, ſuccum etiam crudū vocatum generare cōſueuerūt,p̄cipue in ventriculis parū valentib. Potus autē fuerit aut vinū imbecillū, niſi ventriculi imbecillitas generoſi⁹ requirat:vini loco,immo p̄cipue ſi carū eſt,cereuiſia,aut biria tibi aſſue to,aut ſaltem nō auerſanti,nec eius potione ante offēſo,fuerit,Interdū lac aquæ miſtū,aut aqua ex pane cocta, vel paſtis tum prunis,tum vuis,glycyrrhiza,hordeo,& ſimilib.Quum & pruna paſſa cōfixa acu paſſim,& aqua macerata,poſtridie po tionē tibi iucundā effecerit, p̄cipue ſi ſint dulcia, ſin minus vuis paſſis adiectis. Serū lactis & butyri,aēre calido bibatur,aut ptiſſana (cuius cochlear ore diu cōtentū,à ſiti oīm maximè & diutiſſime

me vīdicat,etiā ſi iter agas aut febricites)aut apomeli aut oxycratō ſeu poſca,quę eſt aqua tam pauco aceto dilura, vt citra moleſtiam bibi poſſit. Ius quoq; carniū,aut quoduis aliud ex dictis liqdum ſed refrigeratū, potionib. etiam prȩſtātiſs. bonitate nō cedit, p̄cipue ſi carnium eſt bonarū. Hyeme vero,in magna vini pęnuria,bibe meſue hydromeli,aut mellis vinū à Plinio celebratū,q̄d paratu eſt facillimū minimè ſūptuoſū,& vina etiam generoſa ſaporis gratia & caloris vehemētia ęquās,ſi rectè erit paratū vt in meſue docuimus.

Pomatium,piratium,ſorbatiū,ceraſatiū, cornatium,moratiū, lotatiū vinū, & quod his eſt ſimile, vbi in dolijs coctum erit vtēdū permitto,præſertim vel aſſueto, vel nullā inde noxam ſentienti.

In mēſam ſecundā ſi tam lautè viuere poſſis,pruna & vuę aut paſſæ & crudæ,aut ex ptiſſana coctę, poma item & pira cocta,aut ex butyro frixa,aut butyro poſt concoctionē imbuta & fœniculata, aut puluere tuo cōdita fuerint optima. Item prunorum,ceraſorū,perſicorum nuclei,cruſtū panis, panis toſtus pulueratus,fœniculat⁹,aut aniſatus, interdum caſei aliquid æſtate recentis,hyeme vetuſti,ſi es à calculi ſuſpitione ſecurus.

Inter epulas ſermo ſit tibi literatus, de re tamen quæ magnā ingenij contentionē nō requirat, vt de lectis vel auditis à præceptore,non tamen ita multus vt cibos mandi prohibeat.

Cibos

Cibos ede bene coctos, teneros, præciſos, præmā ſos, quātos ventriculus tuus nulla oīno moleſtia percoquere poſſit. Potus parcior, niſi largiorē aluus aſtricta, aut cauſa alia exigat.

Ignem vero excitabis in media bibliotheca, aut cubiculi parui area, & eum ſublimē, vt eius ſphę ra tota fruaris, non quomodo publica hominū ſocordia hodie ſtruit ſub camino ad parietē appoſito. Eius enim ignis nō portio quarta nobis eſt vſui, cum ſphærę etiam partem quartam nobis reliquam camini (vt vocant) tibiæ vitient, & intercipiant. Concludes autem igniculum teſta figulina bene cocta, ne male oleat, aut ferrea, ſed ea vt dixi ſublimi, à qua per emiſſariū fumus foras efferatur extra cubiculum. Ignis tui nutri mentum paratu facile & diuturnum, eſt carbo terrę & corticum, quibus coria denſantur magma ta ſeu panes (turbas vulgꝰ vocat) ſed vtrūq; odore tetro diſplicet, ac halitu craſſo & maligno ſuf focat, alimentaq; his excocta vitiat. His ergo nō vtendum vti nec fimo putrente, niſi caloris cauſa, tuncq; vapor omnis diligenter longius deducatur. Sed neq; carbones lignei vti nec ligna viridia in coquendis alimentis ſūt idonea, quod ea etiam, fumo graui implent, ac ingrata reddūt. Sit igitur hi ante ſemiuſti quam coquendum his alimentū tradideris, cumq; haud ita multò poſt defecturi videntur, alij ſi potes pariter in foco

alio

alio ſemiuſti ſubſtituātur, aut potius ignem perpetua lignis, ſi potes ſiccis, & nihil malè olentib. Minus illa nocere ſolent ſi ollę tantum latus non etiam fundum perreptāt, ob id hypaucauſto mediocri, ſed ſublimi, medium cubiculum, ac idem exiguum calefac, impoſitis ſi libet carbonibus ligneis aut lignis ipſis, ſed foras effumantibus, ori verò eius ollam tuam adhibe multis communem, qui tecum ſumptum hunc, fecerint.

Si verò hypocauſtis cubiculum caleat, parum veſtitus in eo verſare, ſi foras tibi exeundum veſte idonea corpus tuum à frigore defende, quod in corpus calore rarefactum prompte penetrat. Ne autem pectus, & ventris partem ac genua quorundam more aëri aperta habe, ſed diligēter occluſa frigente parte precipuè.

Ab epulis, gratias Deo vbi rite habueris, manusq́ & os laueris aqua pura, vel minimum vinata, dentes diligenter expurga ramo roriſmarini aut calamo, non acicula nec feſtucà, ne dentium radices, aut neruos, aut gingiuarum vaſa conuulnerent. Omnium autem præſtantiſſimū tibi dentifricium fuerit herba hippuris, id eſt, equi cauda ſicca, quod ea, quàm lentiſcus veteribus commendata dentes potentius tergeat, & aſtringendo magis etiam lentiſco dictas partes omneis roboret. Poſt hæc ambula clementer, & cum docto congerrone aliquid meditare, leui-

culum quidem, non tamen ſordidum, ſpina interim non minus recta quam inter epulas aut Muſas ipſas.

Ad horas vſq; duas poſt cibos audi ſi potes nec lege, nec ſcribe horis duab. aut tribus poſt epulas, in literas(vt prius eſt præceptum)incumbe, rectus tamen & in luce tibi familiari.

Poſtea corpus exerce, vt labor cibum præcedat ex Hippocratis præcepto.

Cœnam, quo modo prandium, tranſiges, maiori tamẽ ſobrietate. A cœna te vt à prandio geres, ſi quid aliquandiu poſt erit legendum, nec multa id contentione fiat: nec diu, ſed potius diei totius rationem abs te exige, ſtudiorumq; memoriam tibi reſice.

Vbi corpus lecto ad ſpiritus animalis quietem, & inſtaurationem erit tradendum, ſi friget, ambulatione recaleſiat, quæ ſi non ſufficit, igniculum ex farragine excitato. Cui⁹ beneficio ſi neq; ſatis caleant pedes, caligarum tuarum parte calidiſſima (quale eſt quod fundum vocant) immiſſos lecto trade.

Si nocturnum frig us metuis, infernos culcitræ angulos funiculo adductos connecte (galeam facere vulgus id appplla t) grauia quædam ſi vis ſtragula circumpone, & pro ſtragulo pannus aliquis cãnabinus farragine ſicca, aut palea, aut fœno fartus, fuerit magno vſui.

Indu

Induſia in id aliquot, vt interdiu, ſic noctu induiſſe, magnũ eſt aduerſus frigoris iniuriã, munimentũ, vt pellitũ quiduis, aut coriaceũ, non in veſte talari laxũ, ſed in anguſtis & ſtrictis veſtibus appreſſũ corpori, vtq; citius incaleſcas pedes etiã in nates reduces, in lectũ inſpira, manus ventriculo aut cubitos carnaſos applica, cuba primũ in latus ſiniſtrũ, aut dextrũ, niſi conſuetudo aut aliud quid reclamet, & poſtq̃ Deo vnicè te cõmendaris, ſomnũ tranquillus inibis, Nocte ſi expergiſceris, tuſſi, & expue, quod inter epulas & ab epulis faciendũ quoq; tibi eſt, vt pulmo & cor excremẽtis vacet. Sub aurorã, aut aliquandiu anteq̃ tibi ſit, aut legendũ, aut ſurgendũ, bis in ſeptimana poſt multã corporis totius ex manu tua calẽte frictionẽ, ſudaſſe, vel ſaltem maduiſſe fuerit ſaluberr. etiã hyeme, niſi exercitatioẽ diurna citatus ſudor ſuffecerit, quam celerabis & augebis, ſi onere veſtiũ vel alio grauatus ambules, aut aliter corpus moueas: p̃ſertim celeriter quod per hanc celerẽ ſimul & robuſtã hoc eſt, vehementẽ exercitationẽ, maior fit in articulis omnib. oſſiũ & cartilaginũ attrit⁹, caloris author: qui inde in ligamẽta, tendones muſculos, & per horũ arterias & venas in cor & epar, ac ex his in corpus vniuerſũ diſtribuatur quãdo cane peius & angue vitandũ tibi frig⁹, aut internũ pota aqua aut ſumptis fructib. crudis, & externũ corpore parũ veſtito, aut frigẽti aquæ lapidi, terrę tradito. B 2

RATIO

DE VICTVS ET EX-
ERCITIORVM RATIONE

maximè in ſenectute obſeruanda, ad Re-
uerēn. Illuſtrem, atq; Magnif. Virum
D. D. Iohan. D. ab Epſtein, & Mintz-
burg, Co: in Dietz, Gymnaſiarchā
Metropolitanę Colonieñ. Eccleſię
longè digniſs. Andreę à Lacuna
Secobienſis, Philiatri,

PERIOCHE.

Præfatio.

TAm magnificè apud me Neſtoreas iſtas, Heroïcaſq́; virtutes tuas, prudentiam, temperantiam, continentiam, conſtantiam, magnificentiā, caſtimoniam, omnimodamq́; doctrinam, non modo eruditiſſimus Vir Adolphus ab Eycholz, vtriuſq; Iuris Doctor optimè meritus, ſed alij etiam omnes. qui norunt tuam Celſitudinem, indies magiſq́; commendare non deſinunt, Princeps obſeruandiſſime, vt planè ſenectute Catonis Venerãdam canitiem tuam longè beatiorem exiſtimem: teq́; ob eam colere, ſuſpicere, reuererīq́; cum alijs etiam ipſe compellar. Quo circa his diebus mecum accuratius penſiculans

lans

lans, quònam officij genere hanc,erga amplitudinem tuam, affectionem meam aliqua ex parte teſtari poſſem; nullam viam commodiorem inueni,quàm ſi ad valetudinem ſenilem tuendam, ſalutares aliquot præceptiones conſcriberem, conſcriptasq́ꝫ conſecrarem Magnificentiæ tuæ: vt eis nimirum adiuta, non modo iſta tua verè aurea Senectus (quæ deberet nobis eſſe immortalis) ſed ingraueſcens aliorum ætas, per te etiam in multos annos prorogaretur. Quæ tibi igitur obſeruanda ſunt, Princeps maximè Venerande, vt ipſe diu fœliciterq́ꝫ hac luce, nos verò tuo iſto ſplendore fruamur, iam ſubdam.

Animi affectus

Primo enim, præcipueq́ꝫ tibi curandum eſt, mens omnino ſit libera, immunisq́ꝫ à curis & anxietatibus, ac breuiter, ab omnibus animi affectibus. Quæ ſanè perturbationes quum omni ætati ſunt nocentiſſimæ, tum vel maximè ſenectuti aduerſantur. Siquidem non ſolùm perturbant animos, ſed etiam immutant corpora, oſſa exiccant, ſpiritumq́ꝫ abſumunt vitalem. Quare, quæ iracundiam & excandeſcentias accēdunt, omnia circumcidenda ſunt, laborandumq́ꝫ vt animus cùm maxima ſit tranquillitate ſerenus. Qui, vt corpus cibis & exercitijs modicis, ſic lectione varia, ſed philoſophica & pia, alendus & exercendus eſt. Cæterùm lectio ipſa, *Lectio.*

nunquam fiat demiſſo capite, ſed erecto, atque etiam cum ſpecillis. Siquidem illę characterum ſpecies, potiſſimum ſi illoti ſint libri, obtuitum atq; cernendi vim, maximè labefaciunt.

Exercitia corporis. Quod verò ad corporis exercitamenta pertinet, ea moderatą eſſe debent. Nam ſi naturę modum excedant, corpus in ambientem aëra reſoluunt. Confert itaque ad excitandum genuinum calorem (qui author coctionis exiſtit) ante prãdium & cœnam ambulatio quædam leuiuſcula.

Deambulatio. Alioqui ſi improba ſit, inſitum humidum diſcutit, quo Natura ſeſe ſuſtentat. Cæterùm quibus ob articulares dolores, aut etiam aliam quampiam imbecillitatem, facilè ambulare non licet, ij vehantur aliquando vehiculo, aut à famulis in cathedra per domum circumducantur.

Vehiculum.

Frictio. Etiam frictio extremorum lenis, ante cibum adminiſtrata, vnicè commendatur. Qui fricandi tamen eſt ſubiturus prouinciam, auſpicatus à ſuperiorib. infernè oportet deſcendat, isq; manibus ſit molliuſculis, quas etiam oleo chamęmeli permulceat.

Balnea. Qui vegetioris naturæ ſunt, Aeſtate plurimũ balneis iuuantur, quæ ingredi tamen debent ieiuno ſtomacho, idq; prius aluo ſubducta, glande ſcilicet, aut molli clyſtere, niſi ipſa deijciat vltro. Balnea autem conſtent ex aqua dulci, & vino albo odorato, in quibus coctæ ſint herbæ,

aro-

aromaticæq́ radices: vt ſaluia, roſmarinus, meiorana, chamæmelon, melilotos, ſtœcas, iris, calamus aromaticus, cyperus, atq; alia id genus. Egreſſis autem à balneo, peplis abſtergēdus eſt ſudor membraq́ chamęmelino aut anetino oleo, aliouè calido perfricanda. *Vnctio.*

Plurimum virtutes omneis corroborat vinum album, ſed odoratum, in quo ſaluiæ fuerit incoctus ramulus, ſi ex eo calido, ter aut quater in die, facies atq; manus abluantur. *Lotio ex uino.*

Vt hæc exercitia iam dicta ſi ante paſtum adminiſtrentur, tum ad crudi cibi coctionem, tum ad diſtributionem concocti, maximè ex vſu ſũt, ſic contrà ſtatim poſt cibum adhibita, grauiſſimos cruditatis morbos inducunt.

Somnus ſimiliter ſtatim à cibo initus, diurnusq́ niſi pridem conſuetus fuerit, pernitioſiſſimus eſt. Quippe ingenij vireis obtundit. Opera intellectus obtenebrat. Corpori languorē quendam & grauitatem conciliat, functionesq́ eius omneis ineptas & pigras reddit, in ſummaq́ periculoſiſſimos cerebri morbos procreat. Quare nocte tantùm (vt mos eſt) ineatur. Eius autem ſit in latus dextrum decubitus, ſemper ſiniſtra manu (.quandoquidem ſic dormienti non licet dextram) ſupra ventriculum poſita. Confert ventri etiam admotus puellus, aut vna ſimiliter puella, modo pudicitia ſit ſalua. *Somnus* *Decubitus.*

Venus. Venus ſi cui ætati, ſenectuti infeſtiſſima eſt, exiguum illud fomentum, quod ſupereſt illi ad vitam depaſcens. Quare ſenes libidinoſi (à quorum ſanè moribus tam abes ipſe, quàm qui abeſt maximè) non ſolùm iuuentutem reddunt impudentiorem, cui deberent potius exemplo eſſe, ad honeſtè, piè, & religioſè viuendum, ſed ſibi etiam extremam internicionem accerſunt. Quare Venus in ſenectute maximè arcenda eſt.

Aër. Ignis, Aëris etiam ſolicitudo aſt habenda, vt ſit videlicet purus. Cuius ſanè putredinem, ignis perennis diſcutit. Præſtiterit autem hîc, ex iunipero & rore marino cũ alijs lignis, ſi extructus fuerit. Aeſtate tamẽ q̃ Hyeme parcius debet accẽdi.

Habitatio. Habitatio debet eſſe non ſubterranea, non obſcura, non humida, non deniq; paludibus aut cloacis vicina, ſed ædiriuſcula, ab omniq; intemperantia & corruptela alieniſſima: habens feneſtras binas (ſi id fieri poſſit) quarũ vna quidem, *Feneſtræ.* Orientem ſolem, altera Occidentem ſpectet: vt mane & veſperi per eas lumen eius inſiliat.

Hypocauſta Germanica ad tuendam ſanitatem non probo, vtpote vt quib. ſemel emiſſum *Hypocauſta,* aërem, non noſtrum tantùm, ſed etiam hominum infectorum, rurſus inſpirare compellimur Vnde interdum qui ſani ſunt, morbos maximè contagioſos (quorum ignorant cauſas) ſibi infœliciter contrahunt.

Quod

Quod verò ab nutriendi modum ſpectat, ſenes crebrius cibādi ſunt, at parcius. Nam quum eorum calor remiſſior ſit, facilè ciborum colluuie extinguitur, perinde vt flammula, affatim oleo inſtillato. Ter itaq; in die edant, ſed cum aliquantula eſurie ſemper menſam relinquant, quæ mox amotis epulis euaneſcet. Vitanda igitur eſt, omnis crapulæ plenitudo, atq; prodigioſā ferculorum varietas. *Nutriēdi mod⁹.*

Nec interim negligenda eſt cuiq; peculiaris temperaturæ conſideratio. Siquidem qui natura ſunt pituoſi, ij magis ſunt exercendi, magiſq; ſiti & inedia, nec non vigilijs vexandi. Bilioſi autem requirunt contraria omnia. Pari etiam ratione, victus ratio frigidior, vberiorq; deſideratur Aeſtate, quàm Hyeme, quieſq; prætcrea diuturnior. Quæ omnia conſilio prudentis Medici ſubijciuntur. *Tempeſmentō conſideratio.*

Cibi expediunt ſenibus, qui ſolidam quandam humiditatē ſortiuntur, exiccandi tamen, extergendiq; vim poſſidentes. Nā etſi ſenilis habitus natura quidem ſiccus exiſtat, eſt tamē κατὰ συμβεβηκός, humidus redundatq; pituitoſa quadam ſuperfluitate, ſicca victus ratione abſumēda *Cibi.*

Mel igitur generoſū, maximè ſenib. confert, ſi præcipuè miſtum butyro recenti, matutino tēpore & etiam in primis menſis ſumatur. Siquidem nō ſolùm nutrit egregiè, ſed aluum pro ra- *Mel & butirum*

 tio-

tione etiam citat, abſumitque omnes humidi-tates ſuperfluas. Quare pulchrè (mea quidem ſententia) interrogatus Democritus, qua ratione homines viuere poſſent ſani & diutiſſimè, nulla alia reſpondit, quàm ſi externas corporis partes oleo, internas melle imbuendas curarent, Mel itaque ſenſus omneis ſanos integroſq; conſeruat.

Democritus.

Panis.

Panis ſit probè coctus & purus, quiq; modicam portionem ſalis atq; fermenti receperit.

Carnes.

Inter carnes porrò, gallorum, gallinarumq;, præterea etiam, perdicum, turturum, phaſianorum, merularũ adeoq; õniũ minutorũ paſſerculorrm vſum commendo. Nam ex quadrupedibus quidem, omnes damnãdæ ſunt, ſi arietinas tantùm, hœdinas, atque leporinas excipias, quę illis haud parum congruunt.

Piſces.

Ex piſcibus probo ſolùm concros fluuialties, quòd alij oẽs lentos frigidoſq; gignãt humores.

Oua.

Oua recentia & ſorbilia, commodè nutriunt ſenes, vt quæ facile cõcoquantur. Illis autẽ iuuat miſcere parum ſacchari & cinamomi.

Sorbitiones.

Sorbitiones etiam, carniumq; iuſculi, in quibus fuerint apij aut petroſelini radices, aut etiã cicera incocta, haud obſcurè prodeſſe videntur ſenibus.

Quæ uitanda.

Lacticinia (excepto butyro) ſalſa, acida, & piſtoria oĩa, procul ſunt abigẽda, ſimiliterq; omnes

nès horarij fructus, quòd facilè computreſcant. At Damaſcena pruna, aridæ ficus, paſſæ vuæ amygdalæ, nuces, cappares, aſparagiq́, cibi conuenientiſſimi ſunt, ſenibusq́ benignos procreāt ſuccos. Cappares tamen, aſparagiq́, ſemper debent alios cibo præcedere: cætera verò, vel ſi ſequantur, id quidem fuerit indifferens. *Fructus utiles.*

Vina ſint ætate prouectis prouecta, odorataque, nec tamen adeò vinoſa, vt caput & mentem feriant. Quare quæ alba ſunt & tenuia, ea prærogatiuam obtinent. Quod ſi laminam auri cādentem, prius quàm bibantur, ter aut quater extinxerint, multò efficatius confirmabunt cordis virtutem. Etenim aqua ſenili ætati, infeſtus & capitalis eſt hoſtis. *Vinum.* *Aqua.*

Zythum (quam vulgo & Ceruiſiam, & Birrhiam nominant) Birrhiæ illi Terentiano omnino cenſeo linquendam, niſi quis fortè calculis veſicæ oblectetur. Qranq̄ ſi ex ſolo hordeo lupulisq́ conficeretur, non eſſet vſq́ adeo damnanda *Ceruiſia*

Vinum itaq́ ſumptū modicè, ſenib. maximè congruit. Nam qui eo ſe intēperanter & ſepeliūt & obruūt, non ſecus faciunt, q̄ qui vltro aconitū aut arſenicum vorant. Siquidem nō ſolùm apud omneis ſe infamāt, ſed clloré eius genuinum extuiguunt, tandēq́ muti, apoplectici, ſuffocatiq́, porcorū inſtar, intereūt. Quare ex illis nullū, aut certè raros videre licet, qui ad Auguſtā iſtā ſenectutem tu *Vinum immodicè ſumptum.*

tuam pěruenerint.

Oris abſlutio & manuum Pulvis. Abſolutis iam tum prandio, tum cœna (debet autẽ hæc liberalior eſſe, in ijs præcipuè, qui publica negotia adminiſtrant, ob quæ ni mirum in prandio non audent ſe ad votum explere) os vino colluendum eſt, ſimiliterq́ manus lauandę, Dein autem, ſingulare ſequentis pulueris cochleare ſumendum. Rec. Coriandri præparati, aniſi, fæniculi, ſing. unc. i. Radireos, cyperi, ſing. drach. ij. Cort. citri, cinnamomi, maceris, ſing. drach. i. S. Marg. perf. coral. rub. roſ. rub. ſing. drach. i. Sacchari quàm puriſſimi, unc. VI. Moſchi optimi, Scrup. S. fiat pul.

Exercitia à prãdio. Sumpto puluere, honeſtis fabulis, animus recreandus eſt, aut ſenſim, modiceq́ ambulandum nec ante binas horas bibendum.

Catapotia. Ad corroborandum ventriculum, iuuandãq́ vim expultricem, ſi aluus non ſit obediens, vicatim iuuat vti catapotijs huiuſmodi. Rec. Maſſę pil. exhiera. S. & Maſtichinarum, ſing. ſcrup. i. Agarici trochiſcati, gran. VI. formentur ſphęrulæ. V. inſtillatis guttis aquæ fœniculi. Augenda tamen, aut minuenda quantitas eſt, pro cuiuſque temperie & robore.

Saccul⁹. Facit ad promouendam coctionem ſacculus ventriculo admotus, in quo puluis hic ſit incluſus. Rec florũ chamæmeli, melilotiq́, ſing. pug. ij. cymini, carui, ſing. Vnc. S. piperis, zyngiberis

tis, caryophyllorũ, nucis moſchatæ,ſing. drach. iij. thuris, maſtiches, ſing. vnc. i. Fiat pul. qui ſi capiti etiam adhiberetur, conduceret. Præcipuè ſiquidem danda opera eſt, vt pedes, venter, atq; caput, ſemper ſint calida.

Reſtituit mirè collapſas vireis huiuſcemodi conditum, ſi ex eo ſingulis diebus mane, quantrm faba Aegytia ſumatur. Rec. papillarum caponis ſine ſale elixi, vc niiij. amygd. dul. vnc. iij. Conſer. borrag. roſ. atq; bugloſ. ſing. vnc. ij. oſſis de cord. cerui, ſcrup. i. elect. diacameron, & de gemmis, ſing. drach. i. Confect. Alchermes, Drach. i. S. Sacchari optimi, quantum oĩa pendent: miſceantur ſimul, atq; in vnam paſtam cogantur, poſteaq; folijs auri adornentur. Conditũ

Habes itaq; naucis multa, Heros ſplendidiſſime, quibus accuratè obſeruatis, equidem futurum ſpero, vt nobis viuas fœliciterq; & diutiſſimè. Vale. Cal. Mart. 1543.

FINIS.

Ioh. 13.

Mandatū nouum do vobis, vt diligatis inuicē. In hoc cognoſcent omnes, quia diſcipuli mei eſtis, ſi dilectionem habueritis inuicem.

Ioh. 15.

Hoc eſt præceptum meum, vt diligatis inuicem. Hæc mando vobis, vt diligatis inuicem.

Luc. 21.

Adtendite autem vobis, ne fortè grauentur corda veſtra in crapula & in ebrietate & curis huius vitæ.

Luc. 19.

Negotiamini dum venio.

1. Cor. 7.

Tempus enim breue eſt.

Ambulate dum lucem habetis, vt vos tenebræ non compræhendant.

PLVTARCHI CHAERONEI DE TVENDA BONA *VALETVDINE* Præcepta.

Eraſmo Roterodamo interprete.

τὰ πρόσωπα.

MOSCHION ET ZEVSIPPVS.

TV SANE Glaucum medicum heri deterrebas Zeuſippe, vnà nobiſcum philoſophari cupientem. ZEVSIPPVS. Neq; deterrebam amice Moſchion, neq; ille nobiſcum philoſophari cupiebat. Quin magis fugiebam metuens ne quã præberem anſam homini pugnę auido. Nam in re quidem medica vir ille, quẽadmodum inquit Homerus,

Alijs æquandus pluribus vnus.

Cæterum erga philoſophiam parum amico eſt animo, ſed cum in diſputando ſemper acerbum quiddam habet, ac moroſum, tum verò id quidem temporis infeſtus in nos tendebat, acrius etiam illud vociferans, haud mediocriter iniquum facinus auſos eſſe nos, qui diſciplinarum termi-

nos confudiſſemus, de ratione victus ad tuendam bonam valetudinem conducibili diſſerentes. Separatam enim aiebat eſſe Philoſophorum ac Medicorum profeſſionem, non aliter atq; Myſorum ac Phrigum fines, vt habet prouerbium. Ac nonnulla á nobis dicta non illa quidem accuratè, neque ſeriò, at rurſum non inutiliter, repetens carpebat ac dilacerabat. MOSCHION. At ego Zeuſippe, tum iſta, tum reliqua illa cupidè lubenſque audierim. ZEVSIPP. Nimirum quum philoſophus ſis natura Moſchion, philoſopho ſuccenſes, parum ſtudioſo Medicinæ, & indignum exiſtimas, ſi magis officij ſui putat eſſe, vt Geometriæ, Dialecticæ, Muſicæ ſtudio verſari videat, quàm vt inquirat cupiatq; cognoſcere

Aedibus in proprijs quæ praua aut recta gerantur,

ipſo videlicet corpore. Quanquam illic frequentiores videas ſpectatores, vbi nonnihil ſacrę pecuniæ, qua ad ſpectaculum inuitentur, diſtribuitur affluenti multitudini, ita vt fieri ſolet Athenis. At Medicina ſic eſt de numero diſciplinarum liberalium, vt politie, ſplendore, iucunditate nulla ſit inferior: porrò mercedem abunde magnam addit ſui ſtudioſis, nempè corporis ſalubritatem, ac proſperam valetudinem.

Laus Medicinæ.

Proinde non oportet in ius vocare philoſophos quaſi terminos prætererint, ſi de his quæ ad bonam valetudinem conducunt, diſputent, verum ita magis accuſandos ducere, niſi prorſus ſublatis finibus exiſtimarint communiter velut in eadem regione ſeſe rerum quæcunque ſint honeſtæ ſtudioſos verſari oportere, ſectantes pariter & quod in diſputando delectet, & quod ad vſum vitæ ſit neceſſarium. MOSCHION. Quin Glaucum miſſum faciamus Zeuſippe, qui ob faſtum abſolutus videri ſtudet, nec egens auxilijs philiſophiæ. Tu verò diſputationem omnem nobis recenſe, primoque loco ſi videtur, ea quæ dicebas non admodum ſerio abs te dicta, carpſiſſe Glaucum.
ZEVSIPPVS. Aiebat igitur amicus ille noſter, ſeſe audiuiſſe quendam qui diceret, non mediocre fore momentum ad bonam valetudinem, ſi quis manus ſemper calidas haberet, neque pateretur eas frigere. Rurſus extremarum corporis partium frigiditatem, dum calorem ad interiora cogit, ceu familiaritatem quandam & aſſuetudinem febris inducere. Rurſum ſi ea quæ foras vergunt, & ad ſummas partes tendunt, vnà cum calore per omne corpus diducãt, ac diſpẽſent materiã, id ſalubre eſt. Itaq; ſi quid opis faciam⁹, in quo manib. ſit vtẽdũ, tum
calo

calorem vltro ab ipſa corporis agitatione induci membris, ac contineri: vbi verò nihil agas operis iſtiuſmodi, tum ſummis à membris frigus arcendum eſſe. Hoc igitur erat vnum eorum quæ ab illo ridebantur. Alterum autem, ni fallor, erat de cibis, quos ægrotantibus exhibetis. Præcipiebat enim hos multo ante tempore ſumendos, atq; deguſtandos eſſe, quo ſani videlicet illis aſſueſceremus, ne pòſt veluti pueri victum eũ horreamus, & auerſemur, ſed paulatim familiaris ac domeſticus ſtomacho reddatur, ne in morbo cibis perinde vt pharmacis offẽdamur, néue moleſtè feramus, ſi quando ſimplicem aliquem cibum elixum & inſipidũ ſumere neceſſum erit. Vnde ne illud quidem aliquandò fugiendum, vt illoti ad cibum capiẽdum accedamus, nec vti potemus aquam quum aſſit vinum, nec vt calidum bibas æſtate, licet appoſita niue neglectis interim his qui ad oſtentationem, moreq; ſophiſtarum ab iſtiuſmodi rebus abſtinent, ac temperantiæ nomine ſemet efferunt. Quin ipſi magis noſtrapte ſponte paulatim & ſtomachum ita conſuefaciamus, vt citra molaſtiam pareat vtilitati, tum procul ab animo tollamus nimis anxiam & ſuperſtitioſam huiuſmodi rerum curam in morbis, néue collamentemur deplorantibus quòd e magnis ac iucundis voluptatibus in ſordidam illam atque humilem vitæ rationem ſint redacti.

De cibis ægrotantibus exhibẽdis.

Nam

Nam rectè dictum illud, Optimam vitæ rationē delige, eam tibi iucundam reddet conſuetudo, cū ſingulis quicquid aggrediare conducibile fuerit, tum verò maximè, ſi in ijs quæ ad corporis victum vitęq́ rationem attinēt, ijs aſſueſcēs quæ ſunt ſaluberrima, eadem amica cognataq́, ac domeſtica naturæ reddas, memor eorum, quæ nōnulli tum patiuntur, tum faciunt in morbis, q̄ moleſtè ferant, quamq́ vix tolerent, quoties aqua calida apponitur, aut ſorbitio, ſeu panis, non ſolum iſta deteſtabilia & inſuauia, verum etiam ipſos qui ſumere compellunt deteſtabiles ac moleſtos appellantes. Porrò non paucos etiā balneum extinxit, quum initio nullo graui morbo tenerentur, niſi quòd non poſſent, neq́ ferrent cibum capere niſi loti: quorum de numero Titus erat Imperator, quemadmodum referunt ij, qui ægrotanti miniſtrarunt. Ad hæc reprehēſum eſt hoc quoq́, corpora gracilia, minimeq́ obeſa ſemper eſſe ſalubriora, maximeq́ cauendā ingurgitationem, ebrietatem, & immodicum delitiarum vſum his, qui ſolenne epulum ſint celebraturi, aut qui amicos apparāt conuiuio accipere, aut futurū eſt vt à diuite quopiā, aut Principe, conuiuio ſplēdido adhibeātur, expectētq́ cōmune bibēdi certamē, quod recuſare nō liceat quo nimirum iam tum in trāquillitate corpus expeditū ac leue reddant, velut aduerſus imminen

Titus balneo extinct⁹

difficile fuerit, in cœtu hominum, & inter inuitaciunculas illorum, teipſum intra mediocritatem, ſolitamque temperantiam continere, vt nõ omnibus vehementer grauis ac moleſtus & oneroſus eſſe videaris. Itaque ne ignis addatur igni (quemadmodum prouerbio dicitur) hoc eſt, ne ingurgitatio ingurgitationi, intemperantia intemperantiæ, diligenter oportebit meminiſſe, quod per iocum feſtiuiter fecit Philippus. Id erat huiuſmodi: Cum paucis inambulantem quidam vocarat ad cœnam, deinde quum videret illum complures ſecum adducentem, quum non admodum multum epularum apparaſſet, ſanè conturbatus eſt. Id ſentiens Philippus, ſubmiſit qui ſingulos amicos admoneret, vt placẽtæ locũ relinquerent. At hi dum verè credunt placentã apponendam, atque expectant, abſtinent ab his quæ fuerant appoſita, atque eum ad modum factum eſt, vt conuinium omnibus ſufficeret.

Feſtiuꝰ Philipi iocus.

Hoc igitur pacto conueniet & noſmetipſos ad ineuitabiles compotationes præparare, vt obſonijs, bellarijs, atque adeo ebrietati quoque locum in corpore reſeruemus, atque integram ad iſtiuſmodi conuiuia ſtomachi appetentiam adferamus. Quòd ſi nos iam expletos, grauiterque affectos, talis quępiam neceſſitas occuparit, optimatibus præſentibus, aut hoſpitibus de repẽte oblatis, vt pudore cõpellamur ad eandẽ venire, &

com

compotare cum his qui ſatis id ferre queant, ibi verò maximè nos arment oportet atque inſtruant aduerſus pudorem, rem magnopere noxiã mortalibus, contraq́ꝫ vitioſam erubeſcentiam, ea quæ Creon loquitur in Tragœdia:

Mihi amice longè ſatius eſſe dixerim,
Tibi nunc vt hoſtis reddar ac gratus parum,
Quàm vt leuis in te, poſtea grauiter gemã,

Etenim ob metum ne ruſticior videaris, in laterum, aut renum dolorem teipſum dare præcipitem, id verè ruſticani eſt hominis, menteq́ꝫ ac ratione carentis: qua qui prędıti ſunt norũt & abſque poculis ac nidore cum hominib. conuiuere. Quandoquidẽ ſi dextrè vrbaniterq́ꝫ recuſes, nõ minus grata fuerit recuſatio, quàm compotatio Tum ſi quis epulum exhibeat veluti ſacrificium, vnde nihil deguſtet ipſe, ſed abſtineat, atqꝫ interim inter pocula, ſuperqꝫ menſam hilariter atqꝫ feſtiuiter ſimul & iocetur, & dicat aliquid in ſeipſum, is iucundior videbitur, q̃ ſi pariter inebrietur, ſimulq́ꝫ voret obſonia. Adduxerã autem ex antiquis quidẽ Alexandrum, qui poſt multã potationẽ, quum Medio rurſũ ad bibẽdi certamẽ prouocãti, & rurſus ad meri potationẽ pertrahẽti recuſare vereretur, eã ob cauſã periſſet. Porrò ex noſtri tẽporis hominib. Rhiglũ Pancratiaſtẽ commemoraueram, qui quidem à Tito Cæſare ad balneum mane inuitatus, abijt, ſimulqꝫ lauit:

Ruſticitatis metu peccare maximè ruſticanum.

quumq́ſemel duntaxat bibiſſet, quemadmodũ aiunt, correptus apoplexia ſubitò mortuus eſt. Hæc nobis Glaucus quaſi ridens obijciebat, veluti pædagogica: de reliquis autem, neq; illi libeat audire, neq; nobis illi narrare, neq; perpendebat vnumquodq; eorum quæ dicta fuerant. Primus itaq; Socrates admonens, cauendos eſſe cibos, qui non eſurientes denuo ad edendum inuitent, cauendos eſſe potus, qui non ſitientes ad bibendum illectent, non ſimpliciter interdixit ne his vteremur, ſed quatenus opus ſit, vti docuit, vt harũ rerum delectationem ad vſum ac neceſſitatem accommodemus: non aliter quàm faciunt hi, qui in Republica pecuniam in ædendis in theatro ludis deſtinatam vertunt in vſus belli. Nam quod natura delectet, donec pars fuerit eius quod alit, proprium eſt. Atq; oportet eos etiam qui eſuriunt, neceſſarijs frui potius, quàm ſuauibus: ſeorſum autẽ haudquaquam irritare nouas appetentias, poſtea quàm à communib. epulis diſceſſerimus. Nam quemadmodum Socrati ſaltatio exercitatio erat nequaquam iniucunda, ſic is cui bellaria, & ſecũdæ menſæ, lautitiæq́; ſũt cœnæ ac cibi loco, minus ab his offenditur. Cæterum qui iam acceperit quod naturę ſatis eſt, ſeſeq; expleuerit, ne is auidè talia ſumat, id verò cum primis cauendũ eſt. Atq; in his non minus fugienda eſt imperitia & ambitio, quam voluptas

tas & ingluuies: propterea quòd hæ quoq; ſæpi us inuitant ad edēdum quum non eſurias, ad bibendum quum non ſitias, dum illiberales admo dum & moleſtas ſuggerũt imaginationes, quaſi ſit abſurdum claris ſumptuoſiſq; rebus non frui quum adſint, velut ſumine, aut fungis Italicis, aut Samia placenta, aut niue in Aegypto. Siquidem iſta ſæpenumero illectant, vt celebratis ac ratis vtare cibis, velut ab inanis gloriæ nidore adductus, vti corpus adigas cum cibis habere commercium, quum nihil ſit opus, quo poſſis apud alios prædicare, admiraturos ac fœlicem iu dicaturos cui rebus tam non obuijs, tamq; exquiſitis frui contigerit. Conſimilem autem ad modum afficiuntur erga mulieres nobiles: fit enim aliquoties, vt cum proprijs dormientes, tum for moſis, tum etiã amantib. nihil tamẽ commoueantur: cæterum Phrynæ, Laidiue perſoluto argento, quum corpore ſint ægro, & ad coitũ ignauo, excitant tamen & irritant laſciuiam ad vo luptatem, idq; inanis gloriæ cauſa. Quo factum eſt, vt ipſa Phryne iam anus facta dixerit à multis fecem emi propter gloriam. Porrò magnum eſt ac mirum, ſi quaſcunq; natura poſtulat ac recipit voluptates, eas adhibentes corpori, imó ſi plerunq; pręter occupationes reluctãtes illi flagitanti, differenteſq; quod poſtulat, ac vix voluptates magnopere neceſſarias ſuppeditantes, aut

Voluptates ab animo in corpus ſcatẽtes pernitioſiſsimæ.

quemadmodum inquit Plato, titillanti etiam & vehementer inſtanti morigerantes, citra noxam diſceſſerimus. Iam verò illius cupiditates, quæ præpoſteræ ab animo ſcatent in corpus, coguntque affectibus obſequi & inſeruire, nulla ratione fieri poteſt, quin grauiſſima maximaq́ꝫ incõmoda ex inualidis inanibusq́ꝫ voluptatibus in eo relinquant. Nequaquam autem competit, animi cupiditate corpus ad voluptatem concitare Nam vt hinc voluptas oriatur, id præter naturam eſt. Quemadmodum enim axillarum titillationes haud proprium neque amabilem riſum præbent animo, ſed moleſtam ſpaſmoq́ꝫ ſimilẽ, ita quaſcũqꝫ voluptates corpus extimulatum ab animo, turbatumq́ꝫ capit, hæ nimirum & ſtupidæ ſunt, & turbulentę, & à natura alienæ. Quoties igitur rarum aliquod aut nobile cibi genus fruendum appoſitum fuit, magis ita quærenda glã vt abſtineamus, quàm vt fruamur, memores quẽadmodũ dixit Simonides, nunq̃ ſeſe pœnituiſſe, quòd tacuiſſet, quòd locutus eſſet, ſæpe: ita nos quoque nunquam pœnituiſſe quòd obſonium recuſauerimus, aut quòd aquam phalerni loco biberimus. Quin è diuerſo magis non ſolum non eſt ad iſta cogenda natura, verum etiamſi quid iſtiuſmodi propoponatur deſideranti conueniet ob conſuetudinem & exercitationem ſæpius ad leuia conſuetaq́ꝫ reuocare appetentiam.

Nam

Nam ſi ius violandum, quemadmodum dixit Thebanus ille, etiamſi non rectè, optimũ eſt imperij cauſa violare. Nos vero melius, ſi gloria affectanda eſt, optimum eſt eam ſanitatis cauſa in huiuſmodi rerum abſtinentia affectare. Quanq̃ ſunt nonnulli, quos parſimonia coniuncta cum gulæ vitio adducit, vt cum domi coërceant cupiditatem, apud alios lautitijs fruantur, expleãtq́ ſeſe, ãpliter ingurgitãtes, perinde quaſi reb. bello partis: deinde grauiter affecto corpore diſcedunt, poſtero die præmium ingurgitationis auferentes, nempe ſtomachi cruditatẽ. Crates igitur quum exiſtimaret in ciuitatib. ſeditioẽs ãc tyrãnides potiſſimũ è delitijs & luxu naſci, per iocũ admonuit, ne præ lẽticula ſemper augẽs patinam, in ſeditionẽ nos conijcias. Sed ſeipſum adhortetur quiſq;, ne ſemper præ lente augens patinam, neúe modis omnib ꝑterito naſturtio & olea ad farcimen & piſcẽ deſciſcens, ex repletione corpori ſeditionẽ conciter, & tumultũ, ac perluuium. Nam cibi viliores appetentiã intra naturæ modum cohibent. Cęterum artes iſtorũ qui obſoniorum ſunt opifices, atq; architecti, & operoſę iſtæ cupediæ, neq; non ingenioſa condimẽta, ſemper, vt inquit Comicus, voluptatis fines longius promouent, ac vitiant vtilitatem. Atqui haud ſcio quo pacto fiat, vt quum vxores quæ philtris ac veneficijs in viros vtuntur, abominemur

Attende ſordidorũ naturam.

abominemur, faſtidiamusq́, conductitijs ac ſeruis cibos & obſonia noſtra proijciam⁹, vt ea pęnè dixerim, veneficijs, ac præſtigijs vitient. Proinde quanquam amarius illud ab Arceſilao dictum videtur in adulteros ac libidinoſos, nihil referre aduerſus an auerſus cinædus ſit aliquis, tamen haud malè quadrat & in hanc rē de qua agimus. Quid enim (vt verum loquar) intereſt, vtrum inductis Atellanis intemperātiam ad voluptatem excites atq; irrites, an guſtum odoribus & lauticijs prouoces, vt ceu mēbra ſcabioſa ſcalptu frictuq́ ſemper opus habeamus? Sed aliâs fortaſſi aduerſ⁹ voluptates dicem⁹, quāq; per ſe honeſt res & egregia ſit temperantia demonſtrabimu nunc nobis de multitudine, ac magnitudine v luptatum eſt inſtitutus ſermo. Morbi igitur, tam multa negotia, neq; tot ſpes, neq; tot pe grinationes, neq; tam multa exercitia nobis e piunt ac perdunt, quàm multas adimunt vol tates. Vnde fit, vt qui maximè ſectantur vol tatem, his minimè expediat corporis ſanitat negligere. Siquidem permulti ſunt, quib aduerſa valetudo nequaquam eſt impedime quo minus philoſophiæ dent operam, aut etiam exerceant militarem, aut imperium miniſtrent; ac corporis voluptates aut huiu di ſunt, vt his in morbo frui nullo modo p Quòd ſi quibus in morbo quoque locu

eſt, hæ nec illam ipſam delelectatiunculam ſuapte natura breuẽ, puram exhibent, ſed magna ex parte malis alienis fermẽtatã ac cicatricoſã, velut è procella ac tempeſtate quapiam reddunt. Neq; enim Veneri locus ingurgitatione, quin magis in corporis ſerenitate tranquillitateq;. Nam Veneris finis voluptas eſt, quemadmodũ & eſus ac potus. At bona valetudo, voluptatib, haud aliter atq; cœli tranquillitas alcyonibus præbet vt tutò comomdeq; generẽt, incubentq;. Elegãter enim Prodicus viſus eſt dixiſſe, optimum cõdimentum eſſe ignẽ ipſum. Nam veriſſimè quis dixerit, bonam valetudinem maximè diuinum longeq; blandiſſimum eſſe condimẽtũ. Siquidẽ cibi elixi, aſſi coctiq;, his qui morbo laborant, aut crapula grauãtur, quiue ſtomacho nauſeant, nullam adferunt neq; voluptatem, neq; iucunditatem: at pura ſynceraq; ſtomachi appetentia, corpori ſano quidlibet etiam reddit ſuaue & accommodum, atq; harpaleon, quemadmodũ inquit Homerus, id eſt quod rapere libeat. Sed ſicuti Demades, Atenhiẽſes, qui non in tpe bellum capeſſerẽt, aiebat nunq̃ niſi pullatos pacẽ decernere, ita nobis haud vnquã tenuis ac moderata victus ratio venit in mentem, niſi iam febri ęſtuãtibus, & admotis pharmacis. Atque adeo quum in hæc inciderimus, mirũ tamen quàm peccatũ noſtrum celamus, nimiũ innitentes famę & opinioni

Bona ualetudo bonum diuinum

ἁρπάλεον.

nioni, quèmadmodum mortalium vulgus aſſolet, qui nūc cœlū, nunc regionis inſalubritatē criminantes, aut peregrinatioēs aliquas loqui ſolēt, ne morbi cauſa videatur luxus, & voluptatum immoderatior vſus. Sed quemadmodum quum Lyſimachus inter Scythas ſiti cōſtrictus, ſeſe pariter atq; exercitum hoſtibus dedidiſſet, ac deinde frigidam bibiſſet aquam: Dij boni, inquit, quàm breuis voluptatis gratia, magnam depoſui felicitatem: itidem & nobis ipſis in morbo debemus in animum reuocare, quòd ob frigidā potionem non in tempore ſumptam, aut balneum intempeſtiuum, aut compotationem, complures earum rerum delectationes amiſerimus. deinde præclara negocia permulta, poſtremò nō paucas exercitationes iucundas perdiderimus. Facit enim huiuſmodi reputatio, vt dolor quidem animum mordeat, vulneransq; memoriam veluti cecatrix quæpiam remanens, in bona valetudine cautiores, ac circumſpectiores nos reddat in obſeruanda vitæ ratione. Neq; enim tum corpus ſanitati redditum, admodum magnas pariet cupiditates, nec intractabiles, aut inuſitatas & inuincibiles quin magis forti & intrepido animo eſſe oportet aduerſus appetentiam erumpētem, & ad fruendum his quæ cupit, exilientem, vt quæ nihil habeat præter leues, ac pueriles querimonias, ac ploratus, deinde mox conquieſcat

ſublata

ſublata menſa, neq; quicquam incuſet, aut lędat, ſed contrà potius pura atq; hilaris, minimeq; grauis, minimeq; faſtidioſa, duret in poſterum diē. Quemadmodum videlicet Timotheus, qui ſuperiore die in Academia apud Platonē cœnauerat muſicam tenuemq; cœnulam, dixit, qui cœnaſſent apud Platonem, eos poſtero quoq; die ſuauiter agere. Fertur autem & Alexander dixiſſe, poſteaquam ſolitos obſoniorum artifices abieciſſet, ſe longè commodiores ſecum poſſe ducere, nempe nocturnam profectionem ad condiendum prandium, ad cœnā verò, prandij tenuitatem. Quanq̃ equidem non ſum neſcius fieri, vt labor, aut æſtus, aut frigus febrim cōciliet hominib: verùm quēadmodū floſculorū odoramenta per ſe parū efficatia, ſi oleo admiſceātur, vehemētiorē vim habēt, itidem iſtiuſmodi morborū cauſis & initijs, quæ foris accidūt, humorū abūdātia iam antè collecta, corp⁹ exhibet ac tradit. Ea ſi nō adſit, nihil ab illis fuit periculi, verū facilè euaneſcūt illa, ac diſſipātur. ſi ſanguine ſubtili, ſi puris ſpiritib. inciderit iſtiuſmodi quępiā affectio. Rurſum diſtento corpore, & humorib. redundāte, veluti cœnū commotū, noxia, difficilia, quæq; non facilè profliges reddit oīa. Proinde cauēdū eſt, ne ſicuti boni naucleri, poſteaquam ob auiditatem multum oneris in nauim coniecerint, deinde perpetuo labore ſentinam exhauriunt, aquamq;

aquamq́ marinam eijciunt, ita nos quoque ſimu laťq corpus expleuerimus, oneraucrimusq́, tũ rurſum repurgemus & clyſteribus exoneramus. Sed leue & expeditum ſeruare conueniet, quo ſi- quando etiam continget premi, ſuberis in morẽ ob leuitatem ſurſum emicet. Sed maximè præca- uendum, quum morbus aduentat ac pręſentitur. Neque enim morbi omnes adueniunt taciti, ve- lut inquit Heſiodus,

Vocem vbi pręripuit conſultor Iuppiter oẽm. Imò plerinq; viatores habent, qui prænuncient, pręcurrantq́, nempe ſtomachi cruditatem & cor poris ſegnitiem ac torporem. Grauedo, inquit Hippocrates, ac laſſitudo per ſe oborta, morbũ denunciat, idq́ videtur accidere, quòd corpus intus repletum ſit, neq; non propter intenſionẽ, ac denſitatem ſpirituum, qui neruis adhærent. Atqui quum interim corpus ipſum quodammo do reluctetur, & ad lectulum quietemq́ pertra- hat, tamen alij gulæ delitiarumq́ intemperantia in balnea ſe cõijciunt, ad propinationes feſtinãt cibis onerantes ſeſe velut in futuram obſidionẽ quaſi verò metuant, ne ſeſe febris impranſos oc- cupet. Alij rurſum magnificentiores iſta quidem ratione non capiuntur, ſed dum longè abiectius pudet ingurgitationem, aut cruditatem fateri, totumq́ diem in veſtimentis ſuis agere, cæteris in certamen euntibus, ac eodem prouocantibus

ſurgunt

ſurgunt & ipſi, ſimulque cum alijs veſtes exuunt, eademq́ꝫ faciunt quæ ſani. Sunt complures quos intemperantiæ, mollitieiq́ꝫ ſuæ, prouerbio patrocinantes, ſpes impellit, ac perſuadet, vt relictis ſtratis, audacter ad conſuetam vitæ rationem accedant, perinde quaſi iam vinum vino, crapulam crapula profligarint ac diſcuſſerint. Aduerſus hanc igitur ſpem cautio Catonis eſt adhibenda, quæ quidem, vt inquit vir ille, quæ magna ſunt, ea puſilla facit: quæ puſilla, prorſus tollit: ac meminiſſe oportebit, ſatius eſſe, vt præter neceſſitatem abſtineas à cibo, & quietem agas, quàm tractus ad balneum atque conuiuium, ibi prouoluaris atq́ꝫ concidas. Nam ſi quid eſt periculi, nocebit non cauiſſe, nec abſtinuiſſe. Si nihil eſt, haud nocebit corripuiſſe corpus, ac purgatius reddidiſſe, At puerilis ille, qui veretur, ne amicis ac famulis fiat palam, ex inpurgitatione luxuq́ꝫ collectum eſſe morbum, dum præ pudore grauatur hodie fateri cruditatem, poſtridie fatebitur alui profluuium, aut febrim, aut ventris tormina, vel cum pudore. Summum probrum ducis eſuritionem, at longè turpius exiſtima, ſi corpus crudum cibis onuſtum ac diſtentum ad balneum pertrahas, non aliter quàm ſi in mare deducas nauem putrem ac rimoſam. Nec aliter profectò, quàm nauigantes nonnullos pudet ſequiente tempeſtate littore tempus terere, at ijdem

D paulò

paulò pòſt reiecti in littus turpiſſimè ſeſe gerūt, vociferantes ac nauſeantes: Sic hi qui corpus ad morbum iam eſſe propenſum ſentiunt, dum ignauum arbitrātur vnum diem lecto decumbere, nec apponi mēſam, poſtea turpiſſimè decumbūt complures dies, dum purgantur, inunguntur, dum Medicis obſeruiūt atq; obſecundāt, dum vinum aut frigidam aquam poſtulant, coacti interea partim ob cruciatum, partim ob metum, abſurda & indecora permulta cum facere, tum dicere. Atqui iſtos, qui uicti voluptatibus ſibi nō temperant, ſed in affectus procliues, ab ijs præcipites rapiuntur, docere ac cōmonefacere oportebit, voluptatibus maximam delectationis partem ab ipſo corpore proficiſci: & quemadmodū Lacones quum acetum ac ſalē coquo dederīt, reliquum in ipſa victima iubent quærere, ita cōdimentum eſſe optimū appoſiti cibi, ſi ſano puroq; corpori apponatur. Nā dulce quidē ac opiparū, aliquid per ſe & abſq; his dici poteſt. Conſueuit autē ita demum iucundū fieri, ſi inciderit in eius corpus qui gaudet ac delectatur, quiq; iuxta naturā vitam agit. Rurſum in moroſis, crudis ac malè affectis, hæc omnia gratiam ſui perdunt & vſum. Proinde nō oportebit illud expēdere, num recens ſit piſcis, num ſyncerus panis, num caleat balneum, num formoſum ſcortum, ſed ſeipſum conſideret, faſtidioſúsne ſit, aut pa-

rum

pcrum traquillus, aut marcidus, aut perturbatus. Quod ni factum erit, haud ſecus acſi comeſſatores ebrij in ædes irrumpant luctu funeſtas, nihil hilaritatis neq; voluptatis ſint allaturi, quin eiulatũ potius excitaturi: Sic etiã Venus, obſonia, balnea, vinum, ſiquidẽ in corpore malè præterq; naturam affecto miſceantur, his etiã humoribus qui nondum certum vitium, aut corruptionẽ acceperunt, phlegma bilemq; mouẽt, exagitant, magis ac magis excitant. Porrò delectationem nullam adferunt, quam magnifacias, neq; fruendi voluptatẽ, qualis fuerat expectata, reddunt. Igitur exacta quidem illa, & vehementer ad vnguem, vt dici ſolet, obſeruata vitę ratio, ſimul & corpus formidoloſum reddit, ac periculis obnoxium, & animi frangit vigorẽ & alacritatem, dum omnia negotia refugit, dumq; nõ audet, nec in voluptatib. nec in laborib. verſari, dũ omnẽ rerum adminiſtrationem ſuſpectã habet, neq; quicq̃ confidenter & intrepidè aggreditur. Verum oportebit corpus non aliter quàm nautę velum, neq; cõtrahere ſereno cœlo, neq; vehemẽter premere, neq; rurſum laxatis vti linteis, & negligẽter ac ſupinè agere, quũ ſuſpicio ſit tẽpeſtatis, ſed obſequi cõueniet, ac leue corpus reddere, queãdmodum eſt dictũ, nõ expectatata cruditate aut perfluuio, neq; feruore aut torpedine. Quib⁹ reb. pinde ceu nũcij quidã ac viatores febrim

Exacta uitæ ratio inutilis.

Inditia febris futuræ.

foribus adeſſe renunciarint, vix tandem pertur bati nonnulli contrahunt ſeſe. Quin magis procul multò antè præcauendum erit, quàm tempeſtas inciderit, quaſi ſummum maris æquor criſpante Borea. Siquidem abſurdum fuerit, coruos crocitantes, gallos canentes, & ſues iactatis ma nipulis inſanientes, velut inquit Democritus, diligenter obſeruare, his rebus ventum aut imbrē imminere ſignificantes, in corpore verò motus & exūdationes, & morbi præludia, non animo præcipere aut præcauere, nec vlla tenere ſigna, quibus tempeſtatem in te ipſo coorituram præſentias. Vnde non in cibis ſolum & exercitationibus conueniet obſeruare corpus, num præter ſolitum illis grauatim & illibenter vtatur: aut cōtrà, num ſiticuloſius, magiſúe famelicū ſit, quàm conſueuerit, ſed etiam illud obſeruandum erit, nec placidus, ſed inæqualis & interruptus. Quin inſuper inſomniorum etiam abſurditatem conueniet annotare. Nam ſi nefaria, minimeq́; conſueta viſa occurrerint, aut craſſis humorib. abundare corp⁹, aut ſpūs intus turbatos eſſe declarāt. Iam verò & animi affectiones indicant, corpus ad morbum eſſe propenſum. Nam ſæpenumero fit, vt occupet quoſdam triſtitia nullam ob cauſā idoneam oborta, aut metus repente ſpes extinguens, idq́; quum nihil appareat cur ſit metuendum. Redduntur autem & iracundi, ſic vt facilè com-

Somnus & inſomnia conſideranda.

commoueantur, & ob rem quantumlibet leuem indoleant: Lachrimanturq́ ac mœrent, quoties mali vapores & exhalationes amaræ condēſatę, animi circuitus, vt inquit Plato, præpediunt occupantq́. Quamobrem quib. acciderint iſta, cō ſiderēt ac meminerīt oportet, ſi nulla res animi ſit in cauſa, tū corporale quippiā eſſe, quod ſubductionem aliquam ac temperantiam requirat. Rurſum profuerit & illud, ſi quis amicos laborantes obſeruans, ſciſcitetur morbi cauſam, nō ita ſanè, vti ſophiſticè præterq́ rē de dēſitatibus, incidentijs, & cōmutationibus garriat, fruſtraq́ quàm calleat Medicorum nomina, quàmq́ ſit eruditus, oſtentet. Verum vbi leuia iſta vulgariaq́ non oſcitanter audierit, puta de repletione, inanitione, defatigatione, de inſomnijs, præcipuè verò quo victu tum vteretur quum in febrim inciderit, deinde ſicut in alienis erratis Plato ſolitus eſt, diſcedens ſecum dicere, nequando videlicet ipſe quoq́ ſim iſtiuſmodi, ita ex amicorū malis ſibi quenq́ conſulere & cauere conueniet, ac meminiſſe, ne in eadem incidat néue ſimiliter ipſe lecto affixus, laudet ac deſideret preciosiſſimam illam ſanitatem. Sed alio laborante ſecum annotabit, quàm præcioſa res ſit bene valere, dāda q́ erit opera, vt eū theſaurū ſibi conſeruet, curæ habeat, ac parcat. Nec inutile fuerit, vt noſtram ipſorum vitæ rationē ſeorſum pēſitemus.

Nam ſi fors acciderit, vt compotationi, ſeu inuitatiunculis, aut laboribus aliquib., aut alioqui parũ moderatis reb. interfuerimus, neq; corpus interim vllam morbi ſuſpitionem, aut præhenſionem præbeat, nihilo ſecius tamẽ vltro nos cauere & occupare conueniet, vt poſt Venerem ac fatigatioẽm, otium & requiẽ adhibeamus, poſt temulentiam & compotationem aquã potemus. Maximè verò ſi cibis vſi ſimus onerоſis. puta carnium, aut varijs, tum oportebit exiguo paſtu cõtentos eſſe, neq; ſuperfluum quicquam in corpore reliquum facere. Siquidem vt hęc ipſa per multarum ægritudinũ ſunt cauſæ, ita alijs cauſis materiam ac vim adiungunt. Proinde præclarè dictum eſt illud, veſci citra ſaturitatem, impigrum eſſe laborem, vitale ſemen conſeruare, res eſſe lõgè ſaluberrimas. Etenĩ coitus immodicus, propterea quòd maximè vim eam extrahit, qua cibus concoquĩtur, plurimum ſuperfluitatis & redundantiæ gignit. Itaq; rurſus ab initio repetito ſermone, de ſingulis ordiẽ diſſeramus, ac primo loco de exercitamentis, quæ literarũ ſtudioſos cõgruant. ſed quemadmodum is qui dixit, maritimis non eſſe ſcribendum de cura dentium, vſum aquæ marinæ docuit, ita dixerit aliquis literarũ ſtudioſis non oportere præcepta tradi de corporis exercitationibus, quòd ipſe quotidianus diſputationis vſus, ſi voce peragatur, mira quædã

Studioſorũ exercitatio

eſt exercitatio, conducens non ſolum ad bonam valetudinem, verumetiam ad corporis robur: non illud quidem palæſtricum, neq; quod carne cutem diſtendat, incruſtet, infarciatq; foris, velut in ædificio, ſed quod partib. maximè vitalibus, maximeq; noſtris, vim internã, vigoremq; verũ ac genuinum inſerat. Porrò ſpiritum ad vires facere ipſi declarant aliptę, iubentes athletis vt obnitantur fricationibus, ac ſemper apponant, feruentiq; corporis partes inunctas & contrectatas. At quum vox ſit agitatio ſpiritus, non leuiter, nec in ſuperficie, ſed velut in ipſo fonte, in ipſis viſceribus valens, & calorem auget, & ſãguinem ſubtilem reddit, & omnes purgat venas, & omnes aperit arterias, humorem verò ſuperfluum non ſinit craſſeſcere, neq; concreſcere, qui fecis in morem ſubſidit in his cõceptaculis, quib. accipitur & conficitũr cibus. Itaque cum primis danda eſt opera, vt ſeſe huic exercitationi familiares & aſſuetos reddant, aſſiduè diſſerendo, aut legendo, ſiue recitando, ſi quid ſuſpicabuntur corpus eſſe laſſum, aut imbecillius. Nam quod ad certaminum laborem eſt geſtatio, id eſt ad diſputationem lectio, quæ velut alieni ſermonis vehiculo, mollius nos agitat, & placidè vocem perfert. At diſputatio contentionem, ac certamen adiungit, quum animi labor vnà cum corporis labore copulatur. Quanquam à nimis cõ

Attẽde cõmoda exercitij uocis.

Lectio ꝰ exercitatio.

commotis vociferationibus & iurgioſis clamoribus eſt temperandum. Siquidem inæquales illæ ſpiritus intentiones & impetus, rupturas & ſpaſmos ſolent inducere. Cæterum à recitatione ſeu diſputatione, priuſquam inambules, pingui calidoq́ꝫ frictu conueniet vti, ac mollire carnem & eatenus diſtringi, quatenus ad aperienda viſcera cōducat, ſpiritumq́ꝫ leniter æquabilem reddat, ad ſummas corporis partes eum diffundēs. Sit autem hic factus modus, vt couſqꝫ vtaris, donec gratum minimeq́ꝫ moleſtum ſenſeris. Quiſquis ad hunc modum compoſuerit in intimis ortam turbationem, ac ſpiritus intenſionem, is nec è ſuperfluitate quicquam moleſtiæ ſentiet, & ſi tēporis incōmoditas, aut negotium aliquod obſtabit, quo minus inambulatione liceat vti, nihil fuerit periculi. Nam quod erat ſuum, id ipſa correxit natura. Neqꝫ cauſari oportebit, in nauigatione, aut in diuerſorio publico deeſſe ſilentium, ne ſi derideāt quidem omnes. Etenim vbi turpe non eſt cibum capere, ibi nimirum nec exerceri turpe eſt, imô turpius eſt metuere ac vereri nautas, muliones, ac ſtabularios irridentes, non quòd ſphæra ludas, aut vmbraticam pugnā exerces, ſed quòd inter exercitādum ſimul & diſputes, doceas, quæras aliquid, aut diſcas, & in memoriam reuoces. Quare Socrates ſolitus eſt dicere ſaltatione mouenti ſeſe, ſpacioſa domo opus

Repletis & laſ

pus

pus eſſe, in qua exercētur. At ſi cantu dictioneue exercitaretur, vel ſtanti, vel accumbēti quemuis locum ſufficere. Vnum illud erit his cauendum, ne conſcij nobis, vel repletionis, vel immoderatæ libidinis, vel defatigationis, acrius intendamus, & exaſperemus vocem, id quod oratorib. ac ſophiſtis non paucis vſu venire cōſueuit, alijs quidem ob gloriam & ambitionem, alijs rurſū, dum præmijs ad publica certamina prouocati, vehementius contēdunt, quàm expediat. Niger autem familiaris noſter dum in Galatia ſophiſticen profiteretur, forte fortuna piſcis ſpinam deglutiuerat. Interea dum alius quiſpiam ſophiſta peregrinus eſſet exortus, & artē ſuam exercere cœpiſſet, metuens hic, ne is ſibi gloriam præriperet, ſi conceſſiſſet, ſpina etiamnum gutturi infixa cœpit exercere, verum exorto tumore duro aſperoq́;, laboris impatiens, coactus eſt foris ſectionem adhibere, ferro altè adacto. At ſpina quidem per vulnus educta eſt, cęterū quum vulnus factum eſſet periculoſum ac profluens, ſuſtulit hominē. Sed hæc aliquis poſtea ſuo loco meminerit, Cęterum ab exercitamentis, frigidis vti balneis ambitioſum magis eſt ac iuuenile quàm ſalubre. Nā mala affectio ac durities, quā videtur exteris corporis partib. adducere, ea plus mali gignit in intimis, quū meat⁹ occupat, & humores condenſat, quum exhalationes ſiſtit, quæ ſē-

ſatis non conuenit, forte exercitium

Non vtē dum frigidis balneis.

per laxari cupiunt, ac differri. Ad hęc neceſſũ eſt, vt qui frigidis vtuntur balneis eandem rurſum incidant, quàm vitamus, exactam illam, & anxiè præſcriptam vitæ rationem, ſemper ſoliciti, ne ſi quid præteritum fuerit, protinus quiduis peccati poſſit acriter imputari. Verum in calidis balneis multum eſt veniæ. Neq; enim ea res tantundem adimit vigoris, ac roboris, quantum adiumenti confert ad ſanitatem, dum ea ſubminiſtrat quæ commoda ſunt & amica cõcoctioni. Ea verò quæ cõcoqui non poſſunt, niſi planè cruda fuerint, & in ſummo hæreant ſtomacho, citra moleſtiam diffundit ac diſſipat, & occultas laſſitudines refocillat, ac mitigat tepore. Quãq; vbi natura ſignificãte ſenſeris corp⁹ tẽperatè, ſatisq; rectè affectum eſſe, ſatius erit omiſſis balneis vngi ad ignem, ſi corpori tepore fuerit opus quòd ea res calorem per omne corpus peruehit atq; diſpenſat. At ſole neq; plus, minus, ſed vtcunq; cœlum erit temperatũ, eo licebit vti. Hactenus igitur de exercitationibus ſatis dictum eſt. Iam verò vt ad cibi rationem veniamus, ſi quid profuerunt ea, quæ ſuperius dicta ſunt, quib. appetentiã coërcemus & manſuefacimus, quid attinet de reliquis præcipere? Quòd ſi ſit moleſtum, veluti ſolutum vinculis tractare ventrẽ, & contẽdere cum aluo aurib⁹ carẽte, quemadmodũ dixit Cato, tum conãdum eſt, vt ciborum qualitate leuiorem

uiorē reddamus expletionem. Id ita fiet ſi ſolidiores multiq́ꝫ nutrimenti cibos, quod genus ſunt carnes, caſeus, fici ſicci, oua aſſa, quum apponūtur, cautim attingamus: Nam ſēper recuſare difficile ſit. Subtilibus autem ac leuib. immoremur, cuiuſmodi ſunt olera pleraque, volatilia, & ſi qui piſces ſunt non pingues. Siquidem fieri poteſt, vt his adhibitis, ita palato gratificeris, vt corpus tamen non graues. In primis autem cauēda cruditas, quæ ex eſu carnium naſcitur, propterea quòd non ſolum protinus grauant vehementer, verùmetiam in poſterum noxiæ harum reliquiæ remanent. At optimum quidem fuerit ita cōſuefacere corpus, vt nullum carnium eſum deſideret. Nam terra plurima ſuppeditat, quæ abundè ſatis ſint, non ad alimoniam modò, verumetiam ad delitias ac voluptatem. Quorum alia ſic exhibet, vt citra negotium protinus eis vti liceat, alia rurſum vt cæteris admixta omniiugis rationibꝰ ea condulcent condiantq́ꝫ. Iam verò quoniam conſuetudo tantum abeſt vt præter naturam ſit, vt ipſa velut in naturam quodammodo tranſeat, non decet luporum ac leonum ritu, ad explendā appetentiam carnium eſu vti, ſed iacto ceu fundamento ac munimento, paſtus, tum reliquis cibariis vti conueniet, aliiſq́ꝫ obſoniis, his videlicet quæ cum magis congruūt cū natura corporis, tū minus hebetant rationalē animi partē, velut è tenui leuiq́ꝫ

Conſuetudo in naturam tranſit.

Lac grauedinem adducit. leuiq́ materia proferentem ſeſe atq; emicantem Ex liquidis autem non oportebit lacte vice potꝰ vti, ſed cibi loco, vt quod & grauedinem adducat, & copioſè nutriat. Porrò vino eadem à nobis dicenda ſunt, quæ Veneri dixit Euripides: Contingat mihi tui copia, ſed contingat moderata, nec vnquam mihi deſis, Siquidem vinum & *Laus vini.* potus eſt vtiliſſimus, & pharmacum ſuauiſſimũ, & obſonium quàm minimè noxiũ, ſiquidem tẽperatum eſſe contigerit, idq́ magis vt in tempore modicè ſumas, quàm vt aqua diluas. Aqua verò non ſolum ſi vino admiſceatur, verum ſi ſubinde inter vina diluta per ſe ſola bibatur, magis *Aqua vino miſcenda.* innoxiũ reddit id quod dilutũ eſt. Proīde cõſuefacere noſmetipſos oportebit, vt extra quotidianã victꝰ rationẽ, duos tresúe aquæ cyathos addamus, quibus & vini vis vigorq́ lenior redditur, & corpus aſſueſcit aquæ potandę, quo ſi quando neceſſitas inciderit, non offendat inſolentia nouitateq́, neq́ renuet ac recuſet. Fit enim vt nonnulli tum maximè vinũ appetant. quum maximè opus eſt aquæ potu; ſiquidem quoties ſole æſtuant, aut contrà frigore rigent, aut vbi vehementius dicendo laborarunt, aut acrius cogitatione intenderunt; in ſumma, poſt labores ac delaſſationes exiſtimant bibendum eſſe vinum, perinde quaſi natura ſolatium aliquod corpori poſtulet adhiberi, quo à laboribus refocilletur. At na

tura ſolatium quidē haud poſtulat, ſi delitias ſolatium appelles, refocillationem poſtulat, quæ media ſit inter voluptatē & laborem. Quapropter in iſtiuſmodi minuendus eſt etiam cibus, vinum aut omnino ſubtrahendū, aut adhibēdum eſt multa ſubinde aquæ potatione temperatū ac dilutum. Etenim quum vehemens & velocis efficatiæ ſit vinum, corpus iam turbatū magis exagitat, quæq; commota ſūt, magis exaſperat atq; exacerbat, quum mitigatione potius egeant, ac lenimine, ad quæ maximè conducit aqua. Nam ſi quando non quum ſitimus, ſed alioqui poſt fatigationem calidam biberimus aquam, aut poſt vehementem commotionē, æſtumúe, protinus in intimis laxamentū ac lenimentū, ſentire ſolemus, propterea quod lenis eſt humor aquæ, minimeq; aſtringēs. Contrà vini potus multū habet impetum, vimq; nequaq̄ amicam ac placidā morbis naſcentibus. At quoniam ſunt qui dicūt inediam corpori ſiccitatē & amaritudinē adferre, ſi quis id metuat, aut ſi quis puerorum more durum exiſtimet, non apponi menſam priuſquā febris acceſſerit, quam acceſſurā ſuſpicatur, huic potiſſimū fuerit conſinium aquæ potus. Nam ipſi quoq; Baccho Nephalia ſacra frequenter exhibemus, à ſobrietate ſic appellata, quòd in his bibere vinum nefas eſſet, rectè noſmetipſos aſſuefacientes, ne ſemper merum requiramus. At Mi-

Διονύσῳ νηφάλια θύειν, id eſt Dioniſio ſobria ſacrificare

nos

nos & tibiam ſubmouit à ſacris & coronam à luctu. At qui ſcimus animum dolentem nihil vel à tibijs, vel à coronis offendi, aut affici poſſe, ſed nullum corpus adeo validum eſt, quod non lædatur, ſi commoto & inflammato vinum acceſſerit. Feruntur autem Lydi, ſi quando fames & annonæ penuria inciderit ita tranſigere tempus, vt alternis diebus paſcantur, deinde ludant ac teſſeris certent. Porrò ſtudioſus ac literarũ amans, ſi quando pro tempore ſerius fuerit cœnãdum, picturam Geographicã, aut librum, aut lyrã haudquaquam abijciet, cum ventre bellum gerens, ſed aſſiduè cogitationem auocans à menſa, & ad illa traducens, cibi cupiditatem velut Harpyias, literis diſcutiet. Nam ſi non veretur Scytha, quum inter potandum ſubinde contrectat arcum, necuocę ſoluto cantat, videlicet ab ebrietate reuocãs animum, vir Græcus num metuet ne rideatur, quum literis ac libris improbam & impotentem cupiditatem ſenſim remittit ac relaxat? Nam & adoleſcentes illi apud Menandrum, quib. inter pocula leno tendit inſidias, formoſis aliquot, ac magnificis inductis meretricibus in ſeſe quiſque demiſſis, vt inquit, oculis arrodebant bellaria, non auſi in eas oculos deflectere. Verum eruditi oĩs ſtudioſi, & honeſtas & permultas iucũdas habent rationes, quib. auocent atq; auertant animum, ſi nequeant alia via cibis appoſitis canini

Attẽde adoleſcẽtulorum honeſtũ pudorem

ac

ac ferinam ſtomachi appetentiã cohibere. Cęterũ quum vndiq; voci ferentur aliptæ, vndiq; dictitent pedotribæ quòd inter cœnam diſputare de literis, & alimenta corrumpit, & capitis grauedinem inducit, id tum deniq; metuendum erit, quoties aut Indum reſoluturi, aut de dominante diſputaturi ſumus in conuiuio. Nam Phœnicis cerebrum quum ſit admodum dulce, tamen aiunt capitis dolorem parere. Dialectica verò edulium eſt in cœna, vt minimè ſuaue, ita vehementer & capitis dolorem & grauedinem gignens.

ἐγκέφαλος φοίνικος.

Quòd ſi non ſinent nos aliud quippiam ſuper cœnam vel inquirere, vel diſputare, vel legere, qui quod illecebra voluptatis delectat ac iuuat, id honeſtatis & vtilitatis partem eſſe ducunt, admonebimus eos, ne quid obturbẽt, néue moleſti ſint, verùm abeant ipſi potius, eadem'q; iſta narrent athletis in Xiſto, ſiue in palęſtra verſantib. Quos dum à libris arcent, omnem'q; vitam in cauillis, ac ſcurrilibus iocis peragere conſuefaciũt, gymnaſiorum columnis ſimiles reddunt, nempe pingues & ſaxeos, quemadmodum venuſtè dictum eſt ab Ariſtone. Atq; illi ipſi tamen à Medicis perſuaſi, ſemper'q; præcipiunt, vt inter cœnã & ſomnum interuallum aliquod ſinãt intercedere, neq; cibos in corpus congerant, ac ſpiritus offendãt, ne protinus crudis & feruentib. etiã dum eſcis in ſtomacho cõcoctionẽ onerẽt, verũ interſpiratio-

nem

nem & laxamentum indulgeant, quemadmodũ facere ſolent hi, qui quum à cœna ſtatuerũt agitare corpus, haudquaquam id faciunt curſibus, aut pancratijs, ſed mollioribus exercitijs, puta inambulationibus, modulatisq́ſaltationibus. Itidem & nos exiſtimare debemus, animũ à cœna non eſſe vexandum, neq; negotijs, neq; curis, neq; ſophiſticis contentionibus, quæ ferè in ambitioſum certamem ac tumultum exeunt, ſed ſũt complures de rerum naturis quæſtiones, vt minimè graues, ita probabiles, complures itẽ narrationes quæ ad mores pertinent, & in quibus aliquid ineſt conſiderandum atq; expẽdendum, coniunctæ tamen cum eo, quod Homerus vocat menoices, id eſt animum deliniens, alienæ ab oĩ contentione pugnaq́. Porrò iſtiuſmodi hiſtoricarum & poëtarum quæſtionum exercitatiunculas, ſunt qui non iniucundè ſtudioſorum & eruditorum hominum ſecundas menſas cognominarunt. Sunt item narrationes, in quibus nihil eſt moleſtiæ; ſunt fabulę. Tum de lyra tibiaq́ aliquid vel audire, vel dicere leuius eſt, quàm *ipſã* lyram tibiamq́ ſonantem auſcultare. Porrò modus temporis in eo eſt, ſi paulatim ſubſidente cibo, & conſpirante temperata fuerit concoctio commodaq́. At quoniã Ariſtoteles in hac eſt ſententia, vt putet ambulationem à cœna calorem excitare, ſomnũ autẽ, ſi quis ilico dormiat, eundem

Μενοεικέα

Studioſorum ſecũdæ mẽſæ.

dem calorem ſuffocare: rurſum alijs placet, quie tè concoctionem magis adiuuari agitatione contrà turbari digeſtionem, factum eſt vt alij rationem Ariſtotelis ſecuti, protinus à cœna inambulent, alij diuerſa permoti ſententia conquieſcant peculiarẽ,& vtrinq; mixtã rationẽ ſequi videbit, qui corpus poſt cœnam foueat, contineatq́;, neq; vexans cogitationem, neq; rurſum ocio ſtatim lãguens, ſed (vti dictum eſt) leniter excitans ſpiritus, & ſubtiliores reddens, ne fabulando, vel audiendo aliquid placidum ac lepidum, quod neq; mordeat animum, neq; grauet. Porrò vomitus & alui ſubductiones, quæ pharmacis fiũt, vt mala ſolatia repletiōis, niſi grauis exigat neceſſitas, non oportebit experiri. Quod tamen vulgus hominum facit, qui in hoc ipſum corpus explẽt, vt poſſint euacuare: rurſum euacuant, vt poſſint explere: vtrũq; cõtra naturam, non minus interim cruciati diſtenſione, quàm inanitate, imò poti' expletionem modis omnibus prementes, tanq̃ quæ delitijs ſit impedimento, inanitatem veluti locum ac ſpacium voluptatibus ſemper apparantes: Non enim obſcurum eſt iſta noxiam adducere, quum vtraq; corpus perturbent, atq; conuellant. Habet autem vomitus & peruliare malum, quod inſatiabilitatẽ auget alitq;. Naſcũtur enim veluti intercisi fluctus, eſuritiones acres ac turbulentæ, & per vim ad cibum pertrahunt, ſem-

Peculiare uomitus malũ

E per

per diſcrutiatos, non appetentia cibum idoneũ efflagitante, ſed inflammationib. & exulcerationibus pharmacorum & cataplaſmatum. Vnde quum voluptates illis contingũt inſuaues & imperfectæ, multumq́ torminis habentes in fruendo, tum verò diſtenſiones, ac violentæ commotiones meatuum ac ſpirituum, ſui reliquias illis imprimunt, quæ naturalis alui ſubductiones nõ expectent, ſed ita redundent in corporib. tanq̃ in nauigijs ſentinæ plenis, quibus onerum deiectione opus eſt, non acceſſione. Iam commotiones in aluo inferiore, quę pharmacis corrũpunt, ac liquefaciunt parteis ſubiectas, plus addunt ſuperfluitatis, quàm educũt. Itaq́ non aliter quàm ſi quis grauiter ferens Gręcorum multitudinem ac turbam eadem in ciuitate commorantẽ, Arabis, ac Scythis peregrinis expleat ciuitatem, ſic nonnulli tota errant via, dum eiectis conſuetis ac domeſticis ſuperfluitatib. aliunde grana quædam Cnidia, & Scamoniam in corpus ingerũt, item aliarum rerum vim incomparabilem, atq́ agreſtem. Quæ tãtum abſunt vt naturam expurgare queant, vt ipſa magis indigeant purgatiõe. Proinde optimum fuerit moderato frugaliq́ victu tale corpus efficere, quantũ ad inanitiones & repletiones attinet, vt ipſum ſibi ſufficiat, cõſtetq́ Quòd ſi quando neceſſum erit nouare corporis ſtatũ, tum citra pharmaca, citraq́ moleſtiã vomitus

tus eſt adhibendus, qui nihil cõturbet. Nam quẽ admodũ lintea ſi cinere nitroq́ꝫ lauentur, magis atterũtur lotione, q̃ ſi proluantur vndis, itidẽ vomitus pharmacis extorti magis offẽdũt, vitiãtq́ꝫ corpus. Porrò quum dura ſumus aluo, nõ aliud remediũ melius, quàm vt his vtamur cibis, qui leniter ciẽnt aluũ, ac placidè ſoluũt. Quorũ cùm familiaris eſt experientia, tum vſus moleſtia vacat. Quòd ſi minus his reb. cõmoueatur, tum oportebit cõplures dies aquã potare, aut abſtinere cibis, deniq́ꝫ clyſter ſumẽdus potius quàm pharmaca iſta, corpus perturbantia ſimul & vitiãtia, quę vulgus cupidè facileq́ꝫ ſolet appetere, nõ aliter q̃ mulieres, veneficijs vtentes, quib. abortũ faciãt, fœtumq́ꝫ perdant, vt rurſum impleantur ac voluptuentur. Sed hos quidẽ dimittamus. Porrò qui nimium ſunt diligentes, ac ſtatas quaſdã, certoq́ꝫ dierum recurſu decretas inedias ſibi imponunt, haud rectè faciunt, quippe qui naturã, quũ nihil ſit opus, docent indigere parciore cibo, ac propter aſſuetudinem, cibi ſubductionẽ, quæ tempeſtiuiter ſuo loco fuerat adhibenda, reddunt neceſſariam. Præſtabilius enim eſt, non ex præſcripto, ſed liberè caſtigationes iſtiuſmodi corpori adhibere. Verũ quum nulla morbi præſenſio eſt neq́ꝫ ſuſpitio, tum oportebit reliquam omnem vitæ rationẽ ita præparatã habere, vt pro re nata facilè cõmodeq́ꝫ ferat nouitatem, & obſequetur,

Pharmaca uitanda.

non vt ſeruiat, eidemq́ vitæ tenori ſit alligata, ſic inſtituta & aſſuefacta, vt ad certa tempora, numeros, circuitus redigatur. Nam id neq; tutũ eſt, neq; facilè, neq; ciuile, neq; hominis omnino, ſed oſtrei magis, aut ſtipitis vita videtur. Nã qui ſic ad eundẽ perpetuò tenorẽ aſtringunt ſeſe in cibis, in abſtinẽtijs, in exercitijs, in quiete, in vmbraticam quandam & ignauam vitam ſingularem, ab amicitia, à gloria, à ciuilitate maximè alienam conijciunt, contrahuntq́ ſeipſos, me quidem, inquiebam, haudquaquam approbante. Neq; enim inertiæ, aut ocij cauſa paratur bona valetudo, quum hęc pręcipua duo mala putentur, quæ morbis adiuncta ſint. Neq; quicquã intereſt inter eum qui oculorum ſanitatem hac via tuetur vt nihil aſpeciat, & vocem hac ratione ſeruat vt nihil loquatur, & hunc qui credit bonã valetudinem non aliter ſeruari poſſe, quàm ſi ea non vtatur, nec exerceat. Etenim quũ rectè valet is, nihilo tamẽ ipſe ſibi fuerit vtilior ad multa humanitatis officia præſtãda. Proinde nequaquam exiſtimandum eſt, ſalubrem eſſe inertiam: ſiquidem id perdit, cuius gratia ſalubritas expetitur. Ac ne illud quidem verum eſt valere rectius eos, qui degunt in ocio. Siquidem neq; Xenocrates rectius valuit quàm Phocion, neq; Theophraſtus quàm Demetrius, neq; quicquã profuit Epicuro, nec Epicureis ad eam, quam tantopere
laudant

laudant bonam corporis conſtitutionem, quòd oẽm rerũ adminiſtrationẽ & ambitionẽ effugerit. Sed alijs rationib. naturalẽ illum corporis habitũ oportebit tueri, ſic vt meminerimus, in q̃uis vitæ genere, & morbo, & bonę valetudini locũ eſſe. At ſanè qui in Reipublicæ negotijs verſant, inquiebam, diuerſa ratione ſunt admonendi, q̃ ea qua Plato conſueuit adoleſcentib. præcipere. Siquidem è diſputatione diſcedens, dicere ſolitus eſt ad hunc modum: Videte pueri, vt otium in re quapiam honeſta collocetis. At nos hortabimur eos qui Rempublicam adminiſtrant, vt in rebus honeſtis ac neceſſarijs laboribus exerceantur, neq; vilium, aut mediocrium gratia corpus exagitent. Sic enim complures in morbum incidunt, dum ſe quibuſlibet de cauſis diſcrutiant vigilando, peregrinando, ſurſum ac deorſum curſitando: quum interim nihil vtile, aut vrbanum agant, ſed alijs vel inſidientur, vel inuideant vel æmulentur, aut gloriolas inanes & infrugiferas aucupentur. In hos (ni fallor) maximè quadrat illud, quod dixit Democritus: Si corpus animũ in ius vocaret, non futurum, vt ille muneris male adminiſtrati crimẽ effugeret. Atque haud ſcio, an verum dixerit Theophraſtus, quum per trãſlationem ait, animum ingens ob id præmiũ corpori dependere, quod illius inquilinum eſſe liceat. Quanquam plus malorum accipit corpus

Animus corporis inquilinus

ab animo, quum is eo non vtitur vt par eſt, neq; curat vti debet. Nam quoties affectibus ſuis, contentionibus, & curis occupatus eſt animus, tum non parcit corpori. Miror itaq;, quid Iaſoni venerit in mentem, quum diceret, in paruis negotijs ius eſſe violandum, vt in magnis ſeruari poſſit. Nos verò iure optimo monebimus virum in Reipublicæ negotijs verſantem, vt in rebus minutis remiſſus ſit & otioſus, in his ſeſe refocillet, ſi velit ad præclara & ardua negotia corpus habere laboris patiens, non languidum neq; detrectans, ſed velut in nauali curatũ ac redintegratũ ocio, quo quum animus rurſum ad neceſſarios vſus vocarit,

Curſu ſequatur, pullus vt feruens equum.

Quapropter quoties per negotia licebit, recipiant ſeſe neq; ſomnum interim corpori, neq; prãdium inuidentes, neq; relaxationem, quæ quidẽ media eſt inter voluptatem & afflictionem, nec terminos obſeruat: cuiuſmodi pleriq; mortales obſeruantes, corpus perinde ac ferrum immergẽdo crebris permutationibus conſumunt: quũ aliquando laboribus ſupra modum vrgetur, atque intenditur, rurſum voluptatib. liquefit prçter modum, ac molleſcit: poſt hæc iterum Venere vinoq; diſſolutum, ac flaccidum, in forum, aut curiam, aut aliam conſimilem functionem trahitur, quæ viuidum & acre deſideret ſtudium. Heraclitus

raclitus quidem quum aqua intercute laboraret, Medico præcepit, vt ex imbre faceret ſiccitatem: At multi tota errant via, qui quoties in laboribus fatigationibus, cibi ſomniq́ inopia fuerint verſati, tum maximè dant operam, vt corpus voluptatibus ſoluant, atq; remolliant, rurſum autem poſt voluptates denuo diſtringant atq; intendāt Nec enim natura penſationes ac ſarturas corporis requirit, ſed animus magis intemperans atq; illiberalis, qui dum nautarum exemplo à laboribus digreſſus, ad voluptates ac delitias rapitur, rurſum poſt voluptates ad nauigationes ac labores incitatur, non finit id naturam conſequi, quo potiſſimum opus habet, nempe conſtantiam ac tranquillitatem, verùm inæqualitate vitæ perturbat, atq; à ſtatu ſuo dimouet. At hi qui ſapiunt, nequaquam fatigato corpori voluptates admouent: Neq; enim omnino deſiderant, imò ne meminerunt quidem iſtiuſmodi, vt quibus mens ſit honeſtis intenta negocijs, eaq́ pars animi quę voluptatem affectura fuerat, alijs cupiditatibus obruatur. Etenī quod aiuut per iocū dixiſſe Epaminondā, quū vir quiſpiā probus, tēpore Leuctrici belli morbo periſſet: Papé, quo pacto fuit ociū moriēdi homini in tā multis negotijs? hoc verè licebit dicere de viro, vel public. negotijs, vel Philoſophię ſtudijs occupato. Quod autē ociū nūc eſt iſti viro, vt crud⁹ ſit, aut vt temulētus, aut vti laſci

Studioſis nō uacat meminiſſe uoluptatū.

Verùm vbi rurſum à negotijs in otium ſeſe receperint relaxãt, ac refocillant corpus, cauentes ac vitantes cùm labores inutiles, tum verò præcipuè voluptates non neceſſarias, velut hoſtes naturæ. Equidem Tyberium Cæſarem aliquando dicentem audiui: Ridiculum hominem eſſe, qui ſexageſimum prætergreſſus annum, manũ porrigeret Medico. Sed hoc ille mihi dixiſſe videtur arrogantius. Quanq̃ illud eſſe verum arbitror, conuenire ne ſui quiſq; pulſus peculiares ratiões ignoret, ſingulis enim diuerſæ ſunt, neq; ſuæ tẽperaturæ ſit imperitus, quàm calidum, quàm ſiccum habeat corpus, neq; quarum rerum vſu vel iuuari ſoleat, vel offendi. Siquidem ipſe ſui ſenſu caret, cæcus'q; ac ſurdus corpꝰ inhabitat, quiſquis iſta diſcat ab alio, medicum percontans, vtrum rectius æſtate valeat, an hyeme, & vtrum humida facilius accipiat, quàm ſicca, & vtrum pulſũ natura dẽſum habeat, an rarum. Nam iſta ſcire non ſolum vtile eſt, verumetiam perfacile, quippe qui aſſiduè experiamur & adſimus. Cæterum inter ciborum ac potus genera magis oportet cognoſcere quæ iuuant, quàm quæ delectant, ac magis peritum eſſe eorum quæ ſtomacho ſũt amica, quàm quæ inimica, & eorum quæ perturbant concoctionem, quàm quæ palatum magnopere titillant. Etenim à Medico ſciſcitari, quid ſibi ſit concoctu facile aut difficile, quid aluo conducat

Sui cuilibet pulſꝰ attẽdẽdi.

ducat

ducat aut noceat, id non minus ſit turpe, quàm interrogare, quid dulce, quid amarum, quid auſterum. Nunc verò ipſos quidem obſoniorum artifices reprehendunt, caſtigantq́; callidè diju‑dicantes vbi plus dulcedinis, aut ſalis, aut auſteritatis inſit quàm oportet. At iidē ignorant quæ res ſi corpori admiſceatur, leuis, aut innoxia, aut vtilis ſit futura. Vnde fit aut in cōdiēdo iure rarò peccetur apud iſtos: at dū ſeipſos perperā ac malè condiunt, plurimum negocij quotidie Medicis exhibent. Ac ius quidem non ita ducūt optimum eſſe, ſi ſit dulciſſimum, quin acria quoque permulta commiſcent: verùm & ipſum corpus multas & ſatietatem & nauſeam gignentes voluptates inuergunt, partim quòd ignorent, partim quòd non meminerint, his quæ ſalubria ſunt & vtilia, voluptatem innoxiam & perpetuam à natura adiungi. Quin & illud ad rē pertinet, vt meminerimus quæ cognata ſint & accommoda corpori, & quæ ſecus, in temporarijs affectionibus, ac reliquis circumſtantijs, vti nouerimus propriam ac peculiarem cuiq; victus rationem accommodare. Nam anxietas & illiberalis moroſitas vulgarium hominum, qui mutatione volarum offenduntur, & moleſtis quibuſdam obſeruationibus ex vigilijs ac circulis colligunt corpus intus marcidum, ac putre eſſe, non eſt verendum ne ſtudioſis aut Rempublicam admini‑

ſtrantib. viris accidat, ad quos nobis eſt inſtitutus ſermo. Sed his in literis ac diſciplinis alia quędã acrior anxietas eſt vitãda, qua fit, vt neq; parcere corpori, neq; curã illius habere cõpellãtur ſępenumero iã deficiẽti nõ obſecundãtes, verũ adigẽtes vt mortale cum immortalib. terreſtre cum Olympo certamen ſuſcipiat ac perficiat: Deinde bos camelo conſeruo recuſanti ſeſe oneris parte ſubleuare: imò, inquit, paulò poſt & meipſum, & hęc omnia portabis. Id quod etiam euenit, boue mortuo. Idem vſu venit animo, qui dum puſillum relaxare & concedere renuit fatigato corpori, & poſtulanti, paulò poſt febri quapiã incidente, ſeu capitis vertigine, libris, diſputationibus, & exercitijs literarijs omiſſis, cogitur vnà cum illo ægrotare ſimulq; laborare. Proinde rectè monebat Plato, vt neq; corp⁹ exerceremus ſine animo, neq; animũ ſine corpore, ſed veluti cõiugij cuiuſdã ęquilibriũ ſeruarem⁹ corpori: quũ maximè animo nauat operam, ſi'q; laborum ſocium præbet, tum plurimùm illi curam ac ſolicitudinem viciſſim impendamus, præclaram illam & optabilem incolumitatem præmij vice rependẽtes, exiſtimantes omnium bonorum quæ præſtat animus, nihil excellentius dari poſſe corpori, q̃ vt omni careat impedimento, vel ad virtutis cognitionẽ, vel ad vſum tum dicendi, tum agendi.

Contra ſtudioſos corpori non parcẽtes.

FINIS.